حياتنا بعد الخمسين

تأليف

سلامة موسى

الكتاب: حياتنا بعد الخمسين

الكاتب: سلامة موسى

الطبعة: ٢٠٢٢

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم –
الجيزة - جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

APA

http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر

موسى ، سلامة
حياتنا بعد الخمسين/ سلامة موسى
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
١٥٦ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولى: ٦ – ٥٢٩ – ٩٩١ – ٩٧٧– ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ١٠٩٦٧ / ٢٠٢٢

حياتنا بعد الخمسين

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مقدمة

وهذه الفصول التالية هي بحث للوسط المصري من ناحية ملاءمته للمسنين، كما هي إرشادات عملية للمسنين كي يجدوا لذة العيش والمنفعة الاجتماعية بعد الستين والسبعين. وهذا الكتاب هو محاولة أولى لموضع بكر لم يسبق أن بحثه مؤلف عربي. ولهذا يرجو المؤلف جميع المسنين الذين يقرءونه أن يدلوا بآرائهم واختباراتهم لعل فيها ما ينفع غيرهم.

قبل نحو ثلاث أو أربع سنوات نشرت في مجلة الشئون الاجتماعية مقالًا لي عن الموظف المصري في المعاش شرحت فيه الحال الأسيفة التي يعانيها كثير من موظفينا حين يبلغون الستين فيجدون حياتهم خواء ليس لهم هم أو اهتمام، ولا يجدون في مستقبلهم سوى الشيخوخة فالموت. وقد أدليت ببعض النصائح التي تتيح لمن جاوز الخمسين أن يستغل حياته وأن يتهيأ للشيخوخة بنشاط لا ينقص بل يزداد على مدى السنين.

ورأيت من الأسئلة التي وجهت إلي – عقب نشر المقال – أن هذا الموضوع يثير كثيرًا من الاستطلاع والاهتمام بين جميع الكهول، وأن الشيخوخة في مصر مشكلة اجتماعية تحتاج إلى الحل. وذلك لأسباب كثيرة ليس أقلها ذلك المطبخ المصري الذي لا يزال يقدم لنا ألوانا من الطعام تثقلنا بالشحم فتعرقل نشاطنا وتعجل تهدمنا، ولكن هناك أسبابًا كثيرة

أخرى نفسية وذهنية واجتماعية.

ففي بلادنا كثير من المسنين الذين بلغوا الستين أو السبعين نستطيع أن نقول إنهم بما يبدو من سلوكهم، لا يستمتعون بالحياة بل يقاسونها، فهم يعانون أمراض الجسم وخواء الذهن وضمور النفس. قد فقدوا أهدافهم، وانقطعت الصلة بينهم وبين عصرهم. فهم في ألم أو تذمر. وإنك لتنظر إلى أحد هؤلاء وهو في الستين فتحس أنه من حيث الحيوية يعد ميتًا قد تأخر دفنه، وأن شيخوخته قفر بلقع لا تحتوي نضرة ولا زهرة.

ومشكلة الشيخوخة هي مجموعة من المشكلات الصحية والنفسية والذهنية، وسوف نمسها جميعًا، ولكنا نعتقد أنها قبل كل شيء مشكلة نفسية. ولذلك سيكون التفاتنا إليها هنا كثيرًا، لأن كثيرًا من المسنين يهرمون بالوهم قبل أن يهرموا بالشيخوخة. وهم يعانون خواء ويكافحون سأمًا. ويحسون احتقارًا، كان يمكن ألا تكون لو أنهم وجدوا الإرشاد وعالجوا صعوباتهم وأصروا على أن يعيشوا دون استسلام للهزيمة.

وليست غايتي من هذا الكتاب أن نزيد حياتنا سنين فقط بل أن نزيد سنيننا حياة. حتى لا يحس المسن بين الخمسين والسبعين أنه قد شاخ وهرم وصار عقيمًا زائدًا على الدنيا، بل على العكس يشعر أنه قد نضج وأينع، وأنه في هذا الإيناع جدير بأن يستمتع بالحياة وينشط لجني ثمرات السنين الماضية في رقيه الشخصي والروحي ورقي المجتمع. بل إني أعتقد أن سن الثمانين لن تكون نهاية العمر، لأن بلوغ المئة – بل أكثر من هذه السن – سوف يكون مألوفًا في معظم المعمرين، بل هو في الوقت الحاضر ليس قليل

الوقوع، كما يستطيع أي إنسان أن يعرف بمجرد السؤال عن بعض أقاربه ومعارفه. وكل ما يحتاج إليه المسنون أن يقفوا على المعارف ثم يجعلوا سلوكهم مطابقًا لهذه المعارف.

الانتقال من الشباب إلى الشيخوخة

يتسم الشباب بنشاط سريع، وأحيانًا انفجاري، لأن نبض الحياة فيه قوي. وهو أيضًا يتسم بالاستطلاع الذهني والعاطفي لأن الشباب يجد الدنيا ملتغزة تحتاج إلى التوضيح، فهو كثير التساؤل والاستفسار، فإذا بلغ الخمسين أو حواليها هدأت نفسه، فقل الاستطلاع وسكنت العواطف، ولكن هذا السكون يجب ألا يكون ركودًا.

وانتقال المرأة من الشباب إلى الشيخوخة يقع حوالي الخمسين وعلامته الواضحة هي انقطاع العادة الشهرية. وهذا الانتقال كثيرًا ما يحدث رجة نفسية تنشأ من التغيير الفسيولوجي في الجسم، كما تنشأ أيضًا من الاعتبارات الاجتماعية حين تحس المرأة أن الدنيا لم تعد دنياها، وهذه الاعتبارات كاذبة في معظمها. لأن جمال المرأة يبقى، مع العناية إلى ما بعد الخمسين والستين. كل ما فيه أنه ينتقل من جمال الجسم إلى جمال الشخصية. بل قد يبقي شيء كثير من جمال الجسم في من يبلغون الخامسة والخمسين والستين من الجنسين، وهم مع ذلك لم يفقدوا حتى النزق الجنسي والاستطلاع والثورات العاطفية. والرجال في مجتمعنا المصري أقدر على الاحتفاظ بشبابهم، أو بالكثير منه، من النساء، لأنهم يشتبكون في الحياة العامة ويعملون للكسب دون النساء. وهذا النشاط يكسبهم حيوية تلازمهم عشر سنوات أو عشرين سنة تزيد على سن النشاط عند المرأة

التي يقضي عليها أحيانًا مجتمعنا بالانزواء والركود، فيترهل جسمها وعقلها وتعيش كأنها في إجازة من الموت الذي له أن يطلبها في أية ساعة.

وربما كانت سن المعاش بين الموظفين عندنا، وهي سن الستين، سببًا من الأسباب الاجتماعية التي تجعل جمهور الناس يخشى الشيخوخة ويستسلم لأمراضها. فإنها تعمم بيننا عقيدة زائفة هي أننا نصل إلى آخر أنفاسنا الحيوية في هذه السن، وأن من الحكمة أن نستكين ونركد ونهيئ الكرسي المسند كي نرتاح عليه ونتثاءب. مع أن هذه السن في أوربا هي سن النضج والإيناع. وهناك شبان في الستين والسبعين نراهم يلعبون في مرح في الملاعب الرياضية في جميع مدن أوربا ويمتازون بعضلات مفتولة وبطون ضامرة وعيون صافية.

وقد ألف أحد الأمريكيين قبل سنوات كتابًا بعنوان «الحياة تبدأ في الأربعين» فرد عليه إنجليزي آخر بكتاب بعنوان «الحياة تبدأ في الخمسين» وكان هذا الإنجليزي يقول لزميله الأمريكي. نحن أكثر شبابًا منكم. وكلاهما يشرح الطرق التي يجب أن يتبعها المسنون كي يعيشوا المعيشة النشيطة المثمرة، بل المعيشة الناجحة.

والمسنون في مصر – من الجنسين – جديرون بأن يحيوا ويستمتعوا بحياتهم. وعلى جمهورنا أن يكف عن مطالبتهم بهذا الوقار الكاذب الذي يحمل المسن على ألا يلعب أو يتنزه أو ينشط نشاط الشبان. فإن كثيرًا من ركود المسنين في مصر وترهلهم نفسًا وجسمًا يعود إلى هذا الوقار الزائف الذي يجيز لهم التعفن على الكراسي في القهوة، ولا يجيز لهم الوثب والجري

في الملعب أو على الشاطئ.

وما يحتاج إليه كل منا عندما نبلغ الستين إنما هو أن نتحدى الشيخوخة ولا نستسلم لها. وذلك بأن نعد الجسم والذهن والعاطفة لنشاط لا يركد. وصحيح أن هذا النشاط قد يبطؤ. ولكن العدو الذي يجب أن نكافحه هو هذا الركود الآسن الذي نركن إليه فيما يشبه لذة الموت، كارهين لثقافة الذهن والجسم، قانعين بالاستقرار دون الاستطلاع حتى تبلى العواطف وتموت. وما الإنسان إذا لم يستمتع بنشاط الجسم والذهن والعاطفة؟

يجب ألا نستقيل من الحياة

مما يلاحظ في بلادنا أن كثيرًا من الموظفين عندما يبلغون الستين ويقالون من وظائفهم، يحسون كأنهم أقيلوا من الحياة، ففي الوقت الذي بلغوا فيه من العمر أينعه، يعمدون إلى البطالة القاتلة. وبدهي أن هذه البطالة بما تغرسه في أذهانهم من العقائد الخاطئة، من حيث عقم حياتهم الباقية، وأنهم زائدون على المجتمع؛ تحملهم على الركود والاغتمام وصرف الوقت فيما يزجيه أو يقتله كأنه عدو.

ونحن نعرف أن البطالة تضر حتى بالأشياء، فضلًا عن الأحياء. فإن الكوتشوك الجديد إذا ترك مدة طويلة في مكانه يجمد ويفقد مقدارًا كبيرًا من مرونته. والآلات التي لا تعمل تصدأ. فكيف بالحي الذي تعد الحركة من خصائص حياته؟ وكل منا قد رأى بالاختبار في نفسه أو في غيره، أن العضو الذي نربطه ونمنع حركته لأي سبب يفقد مرونتهم ويتجمد ويضعف.

والموظف الذي يغادر وظيفته في الحكومة وهو على أتم الصحة يجد بعد سنوات من الركود أنه قد بطؤ في حركته، وتثاقل في مشيته، وانحنى، وفقد خصائصه السابقة في هندام زيه ودقة لغته. وليس لكل هذا أصل في بناء جسمه، وإنما ترجع هذه الحال إلى اتجاه نفسي جديد هو إحساس باطن، قد لا يدري به، يوهمه أن إقالته من منصبه قد انطوت بالفعل على إقالته من الحياة. وأنه قد أصبح رجلًا غير نافع وأن المجتمع يطلب وفاته.

وهنا تتضح لنا الميزة العظمي للعمل الحر على الوظيفة الحكومية، فإن التاجر والزارع والصانع عندما يبلغ أحدهم الستين لا يجد هذا القرار الرسمي الذي يجده موظف الحكومة بأنه قد بلغ نهاية المنفعة من العمر. ولذلك يجد هذا الأثر السيكلوجي في نفسه، أو هذا النداء بأن يتقاعد ويتماوت، ولهذا السبب نرى كثيرًا من التجار في السبعين أو الثمانين يعملون في متاجرهم نشطين، على وجوههم أمارات اليقظة والتنبه، وفي أجسامهم تلك المرونة التي ترى في الشباب. ذلك أن نفوسهم يقظة باهتمامات الكسب، أو حتى بقوة الاندفاع السابق الذي لم يجد ما يعطله بقرار رسمي كهذا الذي تسلمه موظف الحكومة بأنه قد أحيل على المعاش أي على الشيخوخة.

وليس من حقنا أن نطالب الحكومة بإبقاء الموظفين بعد الستين كي تستبقي شبابهم ونشاطهم، ولكن يجب على كل موظف أن يعد نفسه منذ الخمسين أو الأربعين لهذا اليوم الذي يترك فيه الوظيفة ويعود عاطلًا كأي عامل، وعليه أن يخيل نفسه لنفسه: هل هو في ذلك اليوم الذي سيحال فيه على المعاش سيكون عاطلًا لا يحسن أي عمل على هذا الكوكب لخدمة أكثر من ألفي مليون نفس، وسيجد نفسه سمينًا مستكرشًا بطيء الحركة، قليل العناية بهندامه وزيه، حتى ليهمل حلق لحيته أو استحمامه؟ وسيجد نفسه بلا وعود أو مواعيد، يتعفن على كراسي القهوة ويقرأ الجريدة في غير إنعام أو لا يقرؤها؟ وسيجد نفسه بلا أصدقاء وبلا هدف وبلا هواية؟

حقًّا إن مثل هذا الخيال جدير بأن يحمله منذ الخمسين أو الأربعين

على أن يتهيأ لهذه السن القادمة. وهذا التهيؤ جسمي ونفسي وذهني.

فأما التهيؤ الجسمي فهو بالعناية بالجسم حتى لا يسمن ويستكرش. فإن الاستكراش يعد من أسوأ عيوب الشيخوخة، وهو يؤدي إلى كسل الجسم الذي قد ينتهي بكسل النفس والذهن. وهذا زيادة على الأمراض التي يحدثها السمن، تبدأ تافهة ثم تتفاقم حتى تصير عبئًا في الستين والسبعين. فليشرع كل موظف منذ الأربعين في توقي السمن والمحافظة على النحافة، وذلك بتجنب النهم والأطعمة الدسمة مع ممارسة القليل من الرياضة. وكذلك يجب أن نزور الطبيب ونحن في الصحة، أي يجب ألا ننتظر المرض: لأن الأمراض نذرًا لا يحسها الجسم، ولكن المخبار أو المسبار يكشفها. وعندما نعرف هذه النذر نستطيع أن نكيف معيشتنا وسلوكنا في الطعام واللباس والحركة بما يقضي عليها قبل أن تتفاقم. أي يجب أن نعالج أجسامنا من وقت لآخر بالترميمات الخفيفة قل أن يضطرنا الإهمال إلى المعالجة بالهدم والجراحة.

أما التهيؤ النفسي فيجب أيضًا أن نبدأه منذ الأربعين أو الخمسين إذا لم نكن قد بدأناه قبل ذلك بعشرين سنة. وذلك باهتمامات مختلفة اجتماعية وفنية وذهنية واقتصادية. فعلى الموظف أن يشترك في الأندية والجمعيات وأن يعنى باختيار الأصدقاء، وأن يرتاد المسارح والملاهي، وأن تكون له مشاركة – مهما تكن صغيرة – في النشاط الاجتماعي أو الفني الذي يحوطه. وذلك كي تبقى نفسه حية بيقظة عواطفه. وحتى لا يحمله خواء النفس على الوقوع فيما يضر من عادات الإدمان في التدخين أو الشراب أو الأكل. وهذا النشاط الاجتماعي جدير بأن يبقى إلى ما بعد

الستين والسبعين ويحول دون الركود.

وأما التهيؤ الذهني فيحتاج إلى المشاركة في الحركة الذهنية، فيجب أن نقرأ الجريدة بعناية كل يوم حتى يعود الاهتمام بالسياسة – القطرية والعالمية – جزءًا من نشاطنا لا نستطيع تركه بعد الستين والسبعين ومحال أن نغرس هذا الاهتمام إذا لم تكن بذوره قد زرعت قبل الخمسين. والاهتمام بالجريدة والمجلة يجب أن يحملنا على الاهتمام بقراءة الكتب والعناية بالحركة الفكرية العالمية. ومن أعظم الميزات للقراءة، ونعني هنا جعل القراءة هواية نتعلق بها، أنها تحول دون ذلك النسيان الذي كثيرًا ما يعرقل التفكير المثمر، ويجلب الاستهزاء بالمسن، ويوحى إليه الضعف والهزيمة، فيزداد سوءًا وانحطاطًا، فإننا ما دمنا نقرأ كل يوم تبقى المعاني ماثلة في أذهاننا بشبكة من الكلمات، فتبقى الذاكرة حية والتفكير مثمرًا حتى ولو بلغنا المئة من العمر. أما الذين لا يقرءون أو لا يجعلون القراءة هواية، فإن التصلب الشرياني يؤدي عندهم إلى النسيان. ولما كان ما عرفوه من الكلمات قليلًا فإن هذه القلة يظهر أثرها في تفكيرهم، إذ إننا نفكر بالكلمات.

وإن كان الموظف قد أعد جسمه بالنحافة والصحة ونفسه بالاهتمامات العاطفية، وذهنه بالثقافة، فإنه يستطيع أن يستبقي حيويته بعد الستين عشرات من السنين. ولكن مع ذلك يجب أن نعرف قيمة النظام الذي يبين لنا مقدار العمل والمواعيد. ولذلك يحسن بكل موظف أقيل من عمله عند الستين أن يعمد فورًا إلى هذه الدنيا ويبحث عن عمل مفيد لذيذ حتى يحس أنه عضو نافع في المجتمع فيزداد سرورًا وتفاؤلًا وحتى يحمله نظام العمل على اليقظة الدائمة، يقظة النفس والذهن التي تستبقي يقظة الجسم. وذلك أن في أغلب الأحيان يكون ترهل الجسم نتيجة لركود

النفس والذهن.

وهناك من الموظفين أولئك المحظوظين الذين تعلقوا بهواية جدية وهم في وظائفهم، فأولوها عنايتهم وتعهدوها بالوقت والمال حتى برزوا فيها. فهؤلاء لا يحتاجون لقراءة هذا الكتاب لأن الهواية التي ستشغل فراغهم بعد الستين ستجعلهم يعيشون في الشباب الدائم ولو تجاوزا المئة. وقد تكون هذه الهواية دراسة خاصة تجعلهم ولو تجاوزا المئة. وقد تكون هذه الهواية دراسة خاصة تحملهم على التأليف، أو عناية بالزراعة، أو هوسًا في شراء التحف، أو برًا يحمل طابع الغيرة والحماسة في إصلاح معين.

وأولى من الهواية كفاح إنساني كبير الشأن لخدمة البشر. يحمل على الدراسة الدائمة، ومتابعة الأحداث ومحاولة التأثير فيه لخير الإنسانية، وما دمنا مكافحين فنحن شباب.

ويرى القارئ أننا قد خصصنا هذا الفصل لموظف الحكومة الذي يمتاز عليه العاملون في العمل الحر، لأن أعمالهم لا تنقطع عند الستين فهم يمارسونها إلى يوم وفاتهم تقريبًا. والوفاة لهذا السبب تتأخر إلى ما بعد السبعين والثمانين. وهم في العادة قد اختاروا عملهم، فهو عندهم مرتزق وهواية. ولذلك لا يسأمون حياتهم، ولا يحسون ذلك الخواء الذي يحسه الموظف بعد الستين.

ولم نمس موضوع المرأة المسنة في هذا الفصل، ذلك لأن ظروف المرأة المصرية خاصة، وهي تحتاج إلى فصل مفرد.

الأوهام الشائعة عن الشيخوخة

كان القاضي هولمز رئيس المحكمة العليا في واشنطن، وهي المحكمة التي تفصل بين حقوق الولاية وحقوق الحكومة المركزية، بل بين حقوق البرلمان وحقوق الرئيس في الولايات المتحدة. ولما تجاوزت سنه التسعين أذاع حديثًا افتتحه بكلمة الشاعر اللاتيني القديم:

«إن الموت يجذب أذني ويقول: عش فإني قادم.»

ولما زاره المستر روزفلت سنة **١٩٣٢** عقب انتخابه للرياسة وجده يقرأ كتاب «الجمهورية» لأفلاطون، فسأله: ماذا تبغي من قراءة هذا الكتاب.

فأجاب القاضي هولمز: أبغي ترقية ذهني يا مستر روزفلت. فليتأمل القارئ هذا الشاب التسعيني الذي دخل في العقد العاشر من عمره، كيف يقرأ ويدرس كي يرقي ذهنه في هذه السن. وكيف أنه يذكر قول الشاعر اللاتيني وهو «عش». فهو يذكر الموت هنا لا لكي يكف عن العيش ويتقاعد ويقضي وقته في الفراش، بل لكي يهب ويعيش ويدرس ويرقى ذهنه.

وعلينا أن نذكر أن هذا الأسلوب المعيشي الذي انتهى به إلى اعتياد الدرس وتوخي الارتقاء الذهني بعد التسعين، هو نفسه الذي ساعده على أن يحتفظ بصحته واتزانه إلى هذه السن. فإن هذا الأسلوب رتب له

نظامًا. كما عين له توجيها وسدد حياته نحو غاية الرقي الشخصي. وعلى ألا يقنع من الحياة بأنه كائن في هذه الدنيا بل بأنه حي يعيش ويستمتع ويرتقي.

ومثال القاضي هولمز واحد من الأمثلة التي تقشع كثيرًا من الأوهام الشائعة عن الشيخوخة، ولكنا مع ذلك لا نقصد إلى القول إن كل ما يقال عن الشيخوخة أوهام. بل كل ما نتوخاه أن نبين للقارئ أن نعين لأنفسنا أسلوبًا في العيش يتفق وصحة الجسم والذهن والنفس نستطيع به أن نستغل حياتنا ونستمتع بها. ومن الحسن أن نميز هنا بين الحقائق والأوهام عن الشيخوخة.

فحقيقة الشيخوخة أنها تبدأ في الخامسة والعشرين حين يأخذ الضعف في الذاكرة، ويستمر هذا الضعف في تزايد سنة بعد أخرى إلى الموت سواء أكان في الخمسين أم الستين. ولكن ضعف الذاكرة هذا لا يحمل الشاب في الخامسة والعشرين على أن يكف على الدراسة. ثم إن المرانة في دراسة ما تجعل الذاكرة – بالارتباطات العديدة – قوية لدرجة يعود فيها الضعف تافهًا لا يحس فيه بتوالي السنين. وهناك بالطبع ذلك الضعف الواضح إذا ازداد التصلب في الشرايين وتجاوز المسن الشيخوخة إلى الهرم، حين يعود النسيان ملحوظًا، وحين ينسى المسن ما فعله اليوم أو أمس، ولكنه يذكر ما فعله قبل عشرين سنة.

ثم يتقدم الهرم فينسى ما جرى قبل عشرين سنة، ولكنه يذكر حوادث الطفولة، والسبب هنا واضح، فإن ما غرس من الذكريات أيام الطفولة

وجد لوحًا طريًّا نقش فيه ورسخ، فهو لا ينمحي، وهذا اللوح قد قسي أيام الشباب ولكنه لم يجمد. فالذكريات أقل وضوحًا فيه، حتى إذا تقدم تصلب الشرايين وتجمدت الأعضاء صارت الذكريات لا تحدث أثرًا في الأعضاء، ولذلك سرعان ما تنمحي. وهذا ما يحدث في الهرم.

وعلينا أن نتوقى الهرم كما نتوقى الموت، أي يجب أن نموت في الشيخوخة التي لا تزال تحتفظ بالكثير من خصائص الشباب، وذلك بالمحافظة على مرونة الأعضاء ولدونة الشرايين. ويسهل هذا علينا حتى مع الإهمال العظيم قبل الخمسين، وذلك بتجنب الأطعمة التي تحدث رواسب الأحماض. وبالمحافظة على النحافة، وبالرياضة الخفيفة. وشر ما يعجل الهرم هو النهم، وربما يحتاج معظم الناس بعد الخمسين إلى تجنب الشحوم جميعها مع الاعتدال في كل شيء آخر، ولكن هذا الاعتدال يجب ألا يصل إلى الزهد والكف، فإن الجسم والذهن كليهما يحتاج إلى الانتعاش، والكف التام يميت ولا يحيى. فالمسن في الستين أو السبعين ينتفع بالانتعاش الجنسي كما ينتفع بكأس من الخمر. وقراءة الجريدة، بل الكتاب، وارتياد الأندية وزيارة الأصدقاء، كل هذا يدخل في باب الانتعاش.

هذه هي حقيقة الشيخوخة. إما الوهم فهو الاعتقاد بأننا بعد الستين ندخل في طور الانهيار، وأننا بعد السبعين نشرع في الخوف، وأن الرغبة الجنسية تموت عند المسنين، وأن الخطة المثلى لهم أن يقضوا ما بقي من السنين في الفراش، أو على الكرسي الموسد، وألا يبالوا ما يأكلون ويشربون. لأن القضاء المحتوم قد أوشك، وأن الجهد للارتقاء الشخصي بعد الستين عبث يدعو إلى الاستهزاء، وأنه يجب على كل مسن أن يمشي

في تثاقل روماتزمي، يتأوه ويتكوع ولو لم يكن به روماتزم.

أجل، إن كل هذا وهم. فإن كلًّا منا قد عاين أشخاصًا في السبعين والثمانين قد احتفظوا بشبابهم، وهم يمارسون أعمالهم بيقظة ونشاط، ويستمتعون بجميع غرائز الشباب، وكل ميزاتهم أنهم تعودوا عادات حسنة قبل ٢٠ أو ٣٠ سنة.

الإيحاء الذاتي والاجتماعي

عند التأمل العميق نجد أن كل إيحاء ذاتي إنما هو إيحاء اجتماعي. ذلك لأننا نكسب لغتنا وعاداتنا وأخلاقنا ومثلياتنا وثقافتنا من المجتمع فلا نفكر إلا وفق الأساليب التي رسمها لنا. بل إننا حين نكافح لهذا المجتمع فإنما نكافحه بمثليات قد رسمتها لنا طبقة من هذا المجتمع، أو هيأت لنا خيالنا لكي نرسمها. فالمجتمع يحوطنا ويكيف لنا عواطفنا ويعين لنا الرذائل والفضائل. ولكننا أحيانًا نرتفع عليه، ونرفض النزول على ما رسمه لنا. ومع ذلك نحن في هذا الارتفاع نفسه لا نتجاوز مثلياته المضمرة في بعض طبقاته الراقية.

فإذا كان المجتمع يعتقد أننا يجب أن نتقاعد ونتماوت في سن الستين وأن نستقيل من الحياة مع الاستقالة من الوظيفة، فإن هذا الإيحاء يقع في نفوسنا ونحس بالفعل عاطفة الانكسار والانزواء، فنخلع المسئولية ونرتضي حياة التثاؤب والتمطي إلى أن نموت. ومجتمعنا من أسوأ المجتمعات من هذه الناحية لسبب واحد هو أنه إلى حد عظيم مجتمع جامد، بل أحيانًا موات. وليس مثل المجتمعات الأوربية المتحركة المرتقية. فنحن في مصر ننظر إلى الستيني أو السبعيني من الرجال كما ننظر إلى المرأة نولي كلا منهما الاحترام والوقار. ولكن لقاء هذا نطالب كلًّا منهما أيضًا بالانزواء عن الدنيا، فلا يصح لأحدهما أن يلعب أو يمرح، فلا يجوز للستيني من الرجال أن يلبس بنطلونًا قصيرًا أو يسير بلا جاكتة أو طربوش، كما لا يجوز للمرأة أن تنتفع بفيتامين د على الشواطئ وتستمتع بالأنسة والاختلاط بالجنس الآخر.

وحين نقعد إلى أحد المسنين نخاطبه بكلمات وإيحاءات العطف فنوهمه بالعجز، ونشعره كأنه قد انتهى من تمثيل دوره وعليه أن يقنع بالماضي ولا يتطلع إلى المستقبل، فلا يفكر في مشروعات جديدة. بل إننا لنستهجن منه الجري أو الوثب لأنهما يخالفان وقار الشيخوخة.

وهذا الإيحاء يؤثر في نفس المسن، فتتكون له عادات وتتربى له عواطف تؤدي إلى الفتور والكسل والانزواء، بل تقوي عنده الرغبة في الموت. فإذا سار في الطريق سلحف في مشيته، ليس عن ضعف بل عن إيحاء. وإذا استراح بعد العصر تكاسل، ووصل نهاره في السرير بصباح غده. وإذا أكل لم يبال الأطعمة من حيث موافقتها أو مخالفتها لصحته. لأن تكرار هذا الإيحاء قد طبع في قلبه أنه شيخ هرم قد بلغ مغرب الحياة وأن عليه أن يتودع من الدنيا. ولن يمضى عليه قليل وهو في هذه الحال حتى يجد أن جسمه قد ترهل وقلبه قد ضعف وشرايينه قد جمدت.

ولقاء هذه الإيحاءات الضارة من مجتمع جامد وقاري، يجب على كل مسن أن يمارس إيحاء ذاتيًّا لكي يستبقى شبابه ويستمتع بالدنيا ويخدمها بنشاطه وقوته. وهذا الإيحاء إنما نسميه «ذاتيًّا» من حيث إننا نحس أننا نكافح به إيحاءات اجتماعية عامة. ولكنه هو أيضًا اجتماعي تقول به الأقلية المستنيرة.

فعلي كل مسن أن يوحي إلى نفسه أن شبابه لا يزال باقيًا، وأن يسلك سلوكًا حيويًّا في النشاط والرياضة والزي، حتى يجد من هذه الممارسات العمل الذي يؤدي إلى الإيحاء، ثم الإيحاء الذي يؤدي إلى العمل.

فعلى الستيني أو السبعيني ألا يهمل زيه من حيث إتقان الهندام، وأن

يحتلق كل صباح بعناية، ولا يبالي السير بلا طربوش، كما لا يبالي البنطلون القصير في الاصطياف. وعليه أن يشتري أفخر الملابس التي تكسبه شجاعة وثقه وأناقة وتحمله على العناية بنفسه.

وكذلك عليه أن يتخذ المشية السريعة التي توحي النشاط، ويتجنب جميع الحركات التي توحي التعب والعناء، كالارتماء في الكراسي أو السير البطيء أو القعدة المنحنية أو النهوض المتثاقل.

وليس شك أن الاعتدال كبير القيمة بعد الستين أو السبعين، ولكن يجب ألا نصل به إلى حد الانكفاف والانقطاع. فإن المسن الذي تعود الخمر أو الممارسات الجنسية أو التدخين يجب عليه ألا يقطعها بل يمارسها جميعًا في اعتدال. لأن الكف عنها يوحي الشيخوخة المميتة أو يهيئ لها، والإقبال عليها يجدد الشباب إيحاء ومرانة.

وللرياضة التي تثقف عضلات الجسم، كما للثقافة التي تدرب الذهن، أثر إيحائي كبير في النفس. كما أن اتخاذ هواية جدية تشغل الفراغ، أو ممارسة عمل كاسب يشغل بعض اليوم ويحمل المسن مسئوليات ويبعث فيه اهتمامات؛ لكل هذا أثره الإيحائي العظيم، فضلًا عن أثره المباشر في التنظيم الفسيولوجي للجسم. ويجب أن نؤكد هذه القيمة الإيحائية للرياضة، لأن ميعادها في الصباح يفتتح اليوم بنشاط وبروح يبعثان عواطف حسنة طوال اليوم، زيادة على تربية العضلات التي يخشى أن تترهل بقلة الحركة.

شبان في السبعين

أعرف حلاقًا مصريًّا في السادسة والسبعين يمارس حرفته بنشاط. وهذه الحرفة تحتم عليه بالطبع الوقوف طوال النهار وبعض الليل. وهو أحيانًا يخرج من باب الحديد ساعيًا على قدميه إلى السيدة زينب لكي يخدم زبائنه. وهو متنبه الذهن سليم الجسم، يأكل باشتهاء، ويسلك السلوك الجنسي لرجل في الخمسين. وكل ما وجدت فيه مما يخالف سائر الناس أنه لا يتغذى، فهو يفطر ويتعشى فقط. أما في وسط النهار فيقنع بكوب من النبيذ لا يتناول معه لقمة. وهو يميل إلى الشراب، لا يفلت فرصة تعرض له في أي وقت. ولكن ممارسته لحرفته تضطره إلى الاعتدال. أما من حيث الجسم فهو نحيف ضامر عضلي. وهو يؤثر السعي على قدميه في نشاط وخفة على ركوب الترام.

وقبل سنوات دعاني رجل إنجليزي إلى زيارته في الساعة الثالثة بعد الظهر، وكنا في وغرة الصيف، والحر يرهق بل يزهق، وكان في الخامسة والسبعين. فلما زرته سألته إذا كان لا ينام بعد الظهر، أو على الأقل يخلع ملابسه ويستريح. فأجابني بأنه لم يفعل ذلك قط، وأنه يحيى ويصحو من الصباح إلى المساء. وكان هو أيضًا نحيفًا بل في غاية الضمور. ولكن لم يكن هذا الضمور كل السبب لهذه الحيوية وهو في الحلقة الثامنة من العمر. فقد كان هناك سبب آخر أكاد أصفه بأنه روحي، ذلك أنه كان يدعو إلى نظام عالمي تنتفي به الخلافات والحروب بتوزيع المواد الخام سواء بين الأمم كل وفق حاجته. وكان هذا الموضوع يشغل ذهنه وعواطفه ويملأ كل وقته كأنه هوس. ودعاني لكي يشرح لي هذا

الموضوع حتى أكتب عنه. وقد اهتممت بمعيشته أكثرًا مما اهتممت ببرنامجه لتوزيع المواد الخام، فوجدت أنه هو أيضًا لا يتغذى. بل يقتصر على ثلاثة أو أربعة فناجين من الشاي في الساعة الثالثة أو الرابعة، ولكنه يفطر ويتعشى.

وعندما أتخيل هذين الرجلين، وهما في منتصف الحلقة الثامنة، أحس أن وصفهما بالشيخوخة بعيد كل البعد عن الحقيقة. فهما كلاهما في صحوة الذهن وصحة الجسم. وكلاهما شاب مرح يضحك ويفاكه ويناقش. أحدهما اضطره مراس الحرفة إلى النشاط، والآخر حملته حماسة الفكرة إلى الدراسة والدعاية، فاحتفظ كلاهما بحيوية الشباب حتى ليصح أن نقول إن كلًّا منها شاب في الخامسة أو السادسة والسبعين.

وهؤلاء الشبان في السبعين والثمانين ليسوا شواذ إلا من حيث قلتهم في العدد. وكل ما أستطيع أن أجده فيهم من الشذوذ إنما هو التزام خطة غذائية تحول دون السمن، وأيضا برنامج ذهني يشغل الوقت ويجعل للمستقبل قيمة كأنه هذا المستقبل في حيز الانتظار لإتمام هذا البرنامج. وأنا أذكر ثلاثة يعرفهم كل قارئ لهذا الكتاب، وجميعهم قد بلغوا أو كادوا يبلغون السابعة والسبعين.

فهذا مثلًا الشاعر خليل مطران، فإنه نحيف، بل ضامر، يتأنق كل التأنق في طعامه ولكنه يأكل كأنه عصفور. وقد باح لي ذات مرة بأن جملة ما يأكله من الخبز في العام كله (ونعني العام لا الشهر ولا اليوم) لا يزيد على رغيفين. وهو أقل من رأيت من الناس طعامًا. وعشاؤه كأس من الخمر مع ما يتنقل به معها من لقيمات لذيذة مزيزة وحياته الفكرية هي الأساس

لنظامه الجسمي كما سنرى بعد.

وهذا لطفي السيد (باشا) يمتاز بشيئين: النحافة البالغة ودراسة الفلسفة. وهذا إلى اشتغاله بالسياسة المصرية والعالمية. وهو مثل صديقه العزيز فهمي (باشا) لا يعرف كلاهما الجمود أو الترهل الذهني. فالفكرة الجديدة لا تكره عندهما لأنها جديدة. بل هما من هذه الناحية يبديان من الشباب ما لا نجده في الشبان أنفسهم. كما نرى مثلًا في عبد العزيز فهمي (باشا) حين خرج على الجمهور بالدعوة إلى الخط اللاتيني. فإن المألوف في الشيوخ أن تجعلهم الشيخوخة محافظين أو جامدين، ولكن أين هذا الجمود من مثل هذين الشابين العظيمين؟

والآن نحتاج هنا إلى نميز بين السبب والنتيجة. فإن نحافة الجسم ليست سببًا ليقظة الذهن، بل العكس هو الصحيح. وعلينا أن نذكر أن الجسم السليم هو نتيجة العقل السليم. ذلك أن نشاط الذهن ينشط الجسم ويكسبه نظامًا ويجعل الحياة لذيذة ويبعد السأم. وثلاثة أرباع السمن والترهل والتضخم هي نتيجة السأم. حين يقبل أحدنا على الطعام ويأكل في نهم، ويعاود الأكل في وجبات متعددة، أو يتسلى باللب والفول السوداني ونحوهما لأنه يحس – ذهنيًا وعاطفيًّا – أنه يعيش في خواء، وأن اللذة الباقية له هي مضغ الطعام. والسمن الفاشي بين نسائنا يعود إلى هذا السبب أيضًا، أي خواء النفس لقلة ما يشغلهن في البيت فيلجأن إلى لذة الطعام.

وعلى ذلك يجب أن نذكر أن الحياة الذهنية النشيطة في هؤلاء الثلاثة هي التي جعلتهم يحتفظون بشبابهم بعد السبعين، وهي التي ملأت سنيهم

بهموم واهتمامات عالية تشعرهم بلذة الحياة ومجدها. وهم بهذه اللذة يستغنون عن لذات الطعام التي يقع فيها كثيرون ممن يعيشون في خواء النفس والذهن، فيحفرون قبورهم بأسنانهم ويموتون بأمراض السمن المتعددة حتى قبل السبعين.

أجل، إن هؤلاء الثلاثة يعيشون ويعمرون بالقوة الروحية، قوة المثليات التي جعلوها أهدافهم وجعلوا الوسائل إليها دراسة متصلة واستطلاعًا لا ينقطع في عالم الثقافة، وكأنهم ينطقون بلسان القاضي هولمز حين سأله الرئيس روزفلت: لماذا يقرأ أفلاطون وهو في الثانية والتسعين فأجاب: «لكي أرقي ذهني». وشبابهم الذي يتمتعون به الآن هو ثمرة هذا المزاج. وما أجدرنا جميعًا بأن نقتدى بهم. فإن الجمهور قد انتفع بنتاجهم الفكري، ولكنه يستطيع أن ينتفع أيضًا بالأسلوب الذي اتخذوه في الحياة. وليذكر المسنون أن ميخائيل أنجلو المثال الإيطالي شرع ينظم القصائد الغرامية وهو في التاسعة والسبعين، وأن جاليليو في الثالثة والسبعين نشر كتابه عن دوران القمر، وأن جوتيه أتم قصته فاوست وهو في الثانية والثمانين، وأن جون ويزلي كان يلقي موعظة دينية كل يوم وهو في الثامنة والثمانين. وأن بنيامين فرانكلين عين سفيرًا للولايات المتحدة في فرنسا وهو في الثامنة والسبعين.

والعقيدة الفاشية بين الجمهور هي أن الشيخوخة مرض أو انحطاط في الجسم، ولذلك يتجه العلاج بين المسنين نحو الجسم فقط، ولكن الواقع أن الشيخوخة في أكثرها ثمرة الخواء النفسي والذهني، وإذا ملئ هذا الخواء بالاهتمامات السياسية والاجتماعية والثقافية، بل والحرفية، فإن الجسم يستجيب بالنشاط ولا يبلى إلا بعد المئة.

مدرسة للمسنين

أقص على القراء هنا قصة الدكتورة ليليان مارتن وكيف عاونت المسنين في استعادة النشاط والاستمتاع بالدنيا. فإنها كانت أستاذة في جامعة ليلاند ستانفورد بالولايات المتحدة، وهي الآن فوق التسعين من العمر. ولكنها أبت أن تستقيل من الحياة فعاملت نفسها كما لو كانت شابة في العشرين، ودرست أحوال الشيخوخة في المسنين، ثم افتتحت مكتبًا أو مدرسة يقصد إليها المسنون ممن جاوزوا الخمسين. وهي تدرس حال كل منهم ثم ترشده إلى الطرق والآفاق الجديدة التي تبعث نشاطه.

ومدرستها، أو مكتبها، مؤلف من ثلاث غرف في مدينة سان فرنسيسكو. وهي تتقاضى أجرًا معتدلًا من القاصدين إليها. وإرشاداتها ناجعة على الدوام، لأنها تخرج من فهم امرأة قد أمضت على هذا الكوكب تسعين سنة، فهي تعرف من نفسها تلك الحالات التي تحتاج إلى العناية والعلاج، والتي يشكو منها المسنون. ونحن نذكرها هنا بعض الحالات التي يستطيع القارئ المسن أن يستضيء بها.

فقد حدث أن رجلًا في السبعين كان قد استحال في البيت إلى غول يشقى زوجته وأولاده بسخطه الدائم على سلوكهم. وكان عاطلًا يعيش بإيراده السنوي من أسهم في شركة تعمل في حفظ الأطعمة في العلب.

وكان واضحًا أن توتره النفسي الذي كان يبلغ أحيانًا حد التشنج إنما يعود إلى هذا العطل الإجباري الذي يكابده في البيت، وإلى شعوره الخفي

بأنه عقيم غير نافع، فلما رأته ليليان مارتن وأدركت أن انفجاراته المتوالية في البيت تعود إلى خواء حياته اقترحت عليه أن تزور معه مباني ومؤسسات هذه الشركة التي تقاضى إيراده منها وهو راقد عاطل بالبيت. وكانت هذه المؤسسات تحتوي مزارع للبقول ومصانع للعلب ولم يكن قد زارها من قبل. فما هو أن سار بهما الأتومبيل في هذه المزارع حتى شغف برؤية الطماطم والفاصوليا وغيرهما من البقول، ثم زاد شغفه برؤية حفظ هذه الأطعمة في العلب بالمصنع. ولم يمض عليه بعد ذلك يوم إلا وكان يترك بيته ويزور هذه المزارع يسأل ويستفيد. بل إن اهتمامه قد حمله على أن يسافر إلى بناما لكي يبحث زاوية من الناحية التجارية لهذه الأطعمة. وزال الخواء من ذلك الوقت من حياته وصارت نفسه تجد الاهتمام، وذهنه ينشط إلى التفكير، وجسمه يتحرك ويتمرن بالانتقال والعمل، وأصبح رفيقًا حسنًا لأعضاء البيت بعد أن كان غولًا يصرف نشاطه المحبوس إلى أشقائهم وانتقادهم.

وليليان مارتن نفسها مثال للشيخوخة العاملة الناجعة، فإنها تعلمت سياقة السيارة وهي في السادسة والسبعين. وقد احتاجت إلى خمسين ساعة لتعلم السياقة، مع أن الشاب لا يحتاج إلى أكثر من عشر هذه المدة، ولكن هذا لم يثنها عن التعلم. وقد قطعت القارة الأمريكية بعد ذلك عرضًا بين المحيطين ست مرات على سيارتها. وفي السنوات العشر الماضية دارت حول هذا الكوكب مرتين كانت تدرس في خلالهما الشئون الاجتماعية والاقتصادية. فعلت ذلك وهي بين الثمانين والتسعين من عمرها. وفي السنة الماضية (١٩٤٤) قطعت عشرين ألف ميل في أمريكا الجنوبية، من سهل إلى جبل، ومن بيداء إلى غابة، وقبل أن تشرع في هذه

السياحة تعلمت اللغة الإسبانية، أما الآن فهي إلى جنب مكتبها أو مدرستها تشترك مع أربعة من المسنين الذين جاوزوا الستين في زراعة مزرعة تبلغ خمسة وستين فدانًا.

وكان الأصل في تأسيس هذا المكتب لإرشاد المسنين أنها عندما أقيلت من الجامعة في الخامسة والستين وجدت نفسها عاطلة، أو بالأخرى معطلة. فعمدت إلى افتتاح مكتب لإرشاد الصبيان ومعالجة الشذوذ الأخلاقي بينهم. وحدث أن قرأت تقريرًا عن أحد الصبيان المساعدين لها، قال في نهايته: «يجب التخلص من جده.» وكان هذا الجد معطلا بالبيت يقضي شيخوخة في إتعاس هذا الصبي بنقده ونخسه. وقد أوشك الصبي أن يجن من هذه المعاملة. ولكن ليليان مارتن كتبت في آخر التقرير: «لا نتخلص من الجد ولكننا نستنقذه.»

ومن هنا تكون مكتب للمسنين. فإن المسنين في رأي الدكتورة مارتن كثيرًا ما يشكون بعد الستين من الخوف والقلق اللذين يشكو منهما الصبيان. وهم يتخذون موقفًا دفاعيًّا في هذه الحال يؤدي بهم – كما يؤدي بالأطفال – إلى كراهة التغير، وإلى العناد، والاهتمام بالذات. والنشاط هو العلاج لهذه الحال. لأن نشاط الجسم يحرك الذهن ويفتح آفاقًا جديدة للتفكير والإحساس، فتنشط العواطف كما ينشط الذهن. والدكتورة مارتن تحمل المسنين على أن يعملوا عملًا ما. وتحض ذويهم على أن يكلوا إليهم أحيانًا شراء حاجات البيت. بل هي أحيانًا تعلمهم عملًا جديدًا قد يكسبون منه كسبًا نقديًا أو لا يكسبون سوى النشاط. وهي تحمل الشيوخ على أن ينصبوا لأنفسهم أهدافًا يستقبلون بها الدنيا، بدلًا من أن يستدبروا حياتهم فيقضون الوقت في ذكريات الماضي العميقة. وهي ترشد المتقدمين في السن الذين يشكون النسيان إلى أن

يقرءوا بعض الجريدة بصوت عال. لكي تبقي ألسنتهم مرنة وتبقي أذهانهم ذاكرة. بل تنصح لهم أحيانًا بكتابة خلاصات لما قرءوا، يعودون إلى مقابلتها بالأصل، لكي يقفوا على درجة قوتهم الذاكرة. وتنصح لهم بأن يسيروا في مشية سريعة نشيطة، وأن يعاينوا ما حولهم في يقظة دون الاستسلام للخواطر والأحلام. وأن يزوروا الأمكنة التي لم يزوروها من قبل في مدينتهم أو في مديرتهم. وهي تنصح أيضًا بالتمرن الرياضي الخفيف لكي تبقى المفاصل مرنة. كما تنصح بالعناية بالملابس للأثر الإيحائي منها. بل هي تطالب السيدة المسنة بالعناية بوجهها، وضرورة اتخاذ الملابس الزاهية بدلًا من الملابس القاتمة للأثر الإيحائي أيضًا. كما أنها تطالب المسن بألا يرسل لحيته، بل يحلقها. ويتخذ رباطًا زاهيًا لرقبته.

وظني أن القارئ المتأمل يستطيع أن يفطن إلى كثير من الخطط التي تتبعها الدكتورة مارتن مع المسنين. فإنها:

(١) تحملهم على العمل حتى لا يقضوا وقتهم بالبيت في النعاس أو في صرف نشاطهم المحبوس، وشعورهم بالعقم إلى إيذاء أعضاء البيت.

(٢) وتحملهم على الدراسة حتى تبقي الذاكرة حية متنبهة لشئون الدنيا.

(٣) وتحملهم على السعي لتحقيق أهداف في المستقبل، حتى لا يلتفتوا إلى الوراء ويعيشوا سائر أعمارهم بالذكريات.

(٤) وتحملهم على اتخاذ سلوك يؤدي إلى إيحاء الشباب، كالمشي السريع والملابس الحسنة والتأنق.

صحة النفس

يرى القارئ لهذا الكتاب أننا ننظر لمشكلة الشيخوخة باعتبارها مشكلة نفسية وليست مشكلة جسمية، وهي لذلك تحتاج في أكثرها إلى المعالجة السيكلوجية، وفي أقلها إلى المعالجة الطبية. بل نستطيع أن نقول إن أدواء الجسم، كالسمن والترهل والبول السكري والأمراض المفصلية، إنما هي نتيجة لأدواء نفسية أحدثتها عادات سيئة في المعيشة ويستطيع مع ذلك من يشكو مرضًا في جسمه أن يعيش المعيشة النفسية السليمة التي تهزأ بآلام الجسم وعجز الأعضاء، ولكن العكس لا يحدث أي أن النفس متى فسدت فإن الفساد يسرع إلى الجسم.

والنفس البشرية تحتاج من وقت لآخر إلى ما يشبه التحليل الكيماوي كي نقف على العناصر التي تعمل على إصلاحها أو فسادها. فإن الفرد الذي يقضي وقته في اجتراء الحقد والغبرة والحسد والخوف والقلق سرعان ما تؤثر نفسه في أعضائه، أي أن توتر النفس يؤدي إلى توتر الشرايين. فيكون تصلبها ثم الموت بعد ذلك بالنقطة أو المرض بالفالج. فهنا نفس مريضة أدت، إلى جسم مريض، ثم الموت المبكر ولكن هناك أمراضًا أخرى تخفى على الجمهور الذي يعتقد أنها جسمية صرفة، مع أن الأصل فيها مرض النفس. فإن السمن والترهل ينشآن من الكسل والسأم، وكلاهما من أمراض النفس التي لا تجد الهمة أو الاهتمام للعمل والنشاط. وكثيرًا ما يؤدي السمن إلى البول السكري أو التهاب الكليتين ثم زيادة الضغط

للشرايين أو الأمراض المفصلية.

ويكاد يكون من المحال أن نجد شخصًا قد بلغ الثمانين أو التسعين يسأم حياته أو يشكو تعطله، إذ لا بد من هواية تملأ فراغه، أو عمل يطالبه بالجد والمثابرة، أو مثليات عالية يسعى لتحقيقها. فقد سمعنا مثلًا مدة الحرب عن مشروع بيفريدج لتأمين الفرد منذ ميلاده إلى وفاته. وقد وضع بيفريدج كتابًا ضخمًا يبلغ ٦٠٠ صفحة حافلة بالإحصاءات في هذا الموضوع الحيوي. ومع ذلك كانت سن هذا الرجل عندما وضع هذا الكتاب ٧٤ سنة. وقد تزوج وهو في هذه السن.

وهذا هـ. ج. ولز الكاتب الإنجليزي المعروف قد بلغ ٧٩ سنة وهو يؤلف ويخطب ويكافح من أجل المذهب العالمي ضد المذهب الوطني. وقد مضي عليه نحو خمسين سنة وهو مريض بالبول السكري الذي يعزوه إلى ضربة أصابت كليته وهو يلعب الكرة. وعاش برفقه هذا المرض لحيوية نفسه.

وهذا غاندي الذي بلغ أيضًا السابعة والسبعين ولكنه يعيش بقوة كفاحه لأجل استقلال الهند.

وجميع هؤلاء يمتازون بصحة النفس، وبأن كلًّا منهم يجاهد من أجل المثليات التي نصبها لنفسه، وهم يتشبثون بالحياة لأنهم يشعرون أنها غالية، إذ هم يؤمنون بها خدمة سامية. وكل منهم يقرأ ويدرس ويكافح ويتحمل المسئوليات، وعمله هو هوايته التي يتعلق بها ولا يبالي ما تستهلك من وقته ومجهوده. وهنا يجدر بنا أن نلاحظ أن المسنين الذين يؤدون عملًا مفيدًا،

ويتخذون في الحياة خطة ارتقائية، يكونون في أكثر الأحوال من المجددين المتفائلين الذين يؤمنون بالمثليات ويبغون ارتقاء الأوساط. أما الجامدون، ففي أغلب الأحوال يائسون متشائمون. وهذا الجمود يؤثر في نفوسهم أسوأ الأثر، لأنه يحول بينهم وبين التفكير البار، ويحملهم على التقاعد والخمول اعتقادًا بأن أي مجهود لا قيمة له.

ويمكن أن نقول إن صحة النفس التي تؤدي إلى شيخوخة هنيئة نشطة تقتضي:

(١) أن يكون سلوكنا وتصرفنا بعيدين عن الغيرة والحقد والحسد والخوف والقلق، لأن هذه الهموم الأكالة تستهلك الجسم وتحدث به أمراضا كثيرة.

(٢) أن نتعلق بهواية منتجة أو نؤدي عملًا مفيدًا يشعرنا بفائدتنا للمجتمع، فنشعر أيضًا بكرامتنا ولا نسقط إلى التعطل.

(٣) من الحسن أن يكون العمل الذي نؤديه، أو الهواية التي نتعلق بها، ارتقائية في غايتها تبعث على التفاؤل والاستبشار، وأن نتجنب الجمود. والفصول التالية هي توسع وشرح لهذه المبادئ.

النمو بعد الخمسين

نفهم عادة من كلمة النمو معني ارتقاء الطفل إلى الصبا فالشباب، أو نفهم في الأكثر نمو النبات، ولكن قل منا من يفكر في النمو باعتباره ضرورة لمن بلغوا الخمسين، لأن هذه السن توهم وقوف النمو وليس اطراده. على أننا نرى أنواعًا من النمو حتى بعد هذه السن. وهي أنواع مألوفة وخاصة في ذلك النمو المالي عند كثير من التجار. فإن أكثر نموهم يبدأ بعد هذه السن، وهم ينشطون إليه وكأنهم قد انتقلوا من الخمسين إلى العشرين في العمر. لأن الشعور بالقوة والاستبشار بالمستقبل يبعث فيهم الاستطلاع والبحث والتنبه. وكثير من التجار الموفقين يبلغون التسعين لهذا السبب، أي لأن النجاح المالي قد زودهم بقوة نفسية كبيرة بعثت فيهم نشاط الجسم وتفاؤل النفس.

ومع الاعتراف بقيمة النمو المالي في هذه الحياة الاقتصادية التناحرية يجب إلا يقتصر عليه أحد؛ لأن قليلًا من الذكاء يوضح لنا أنه ليس النمو الكافي. وأن كثيرًا من الماليين يسير نموهم المالي عفوًا دون أن يحتاج إلى أي مجهود منهم. وعندئذ يعودون عاطلين خائرين لا يطيقون خواء أنفسهم. أو هم يعمدون إلى ملئها بالملذات الوضيعة التي تبعث فيهم حماسة وقتية لا يطيقون خواء أنفسهم، أو هم يعمدون إلى ملئها بالملذات الوضيعة التي تبعث فيهم حماسة وقتية.

ولهذا السبب يجب أن يكون نمونا في جبهات متعددة على المستويات

الثلاثة، أي نمو الجسم والذهن والنفس حتى لا نسأم الحياة ونخثر. بل نبقي نشيطين إذا أجمنا لذة وجدنا غيرها مما يشغلنا. وعندئذ يستحيل النمو إلى نضج وإيناع.

ونمو الجسم بعد الخمسين من الحاجات التي كثيرًا ما ننساها، لأننا نستكين إلى الراحة، ولأن المجتمع يطالبنا بوقار سخيف يبدأ وينتهي بالدعوة إلى الركود. فنحن ننام بعد الظهر، ونتجنب اللعب والجري، فلا تمضي سنوات حتى نترهل ونسير إلى خسار الجسم ودماره بنوع من الربا المركب الذي يزداد بأكثر من الضعف سنة بعد أخرى. ولذلك يجب أن نستقر على اليقين بأنه إذا كانت الرياضة ضرورية للشبان فهي، بأسلوب مخفف، أكثر ضرورة للمسنين.

إما النمو الذهني فيحتاج إلى دراسة الكتاب والمجلة والجريدة والرجل الذي بلغ الستين والسبعين في حاجة عظيمة إلى مداومة القراءة، لأن أعظم ما يحزنه أن يجد نفسه عرضه للنسيان. ولكن مداومة القراءة تجعل الكلمات ماثلة في ذهنه فلا ينسي. ثم هو بالتوسع الذهني في الآفاق الرحبة للثقافة يجد اهتمامات سامية تشغله وتنشط جميع كفاياته.

ثم هناك النمو النفسي، فإن لكل منا خريطة نفسية يرسمها للعالم، هذه الخريطة قد تضيق حتى لا تتجاوز اهتمامات الطعام والكسب والعائلة. أو قد تتسع حتى تشمل مشكلات هذا الكوكب. فالرجل الذي يتهم بالتطور الاقتصادي الحديث أو بالارتقاء الاجتماعي في إنجلترا، أو بمشكلة مصر والهند، يحيى على درجة أوسع وأعمق من ذلك الذي لا يتهم إلا بطعامه

وكسبه. فهو في حيوية يقظة كثيرة الاهتمامات متعدد الغايات. أضف إلى هذا النشاط الاجتماعي الذي يعود إلى يقظة النفس.

هذه هي المستويات الثلاثة التي يجب أن يتجه إليها نشاطنا بعد الخمسين. وأكثرنا، بل كلنا تقريبًا، لا يعنى بالمستوى الرياضي، أي بنشاط الجسم. لأن الرأي العام شرقي متراخ يضع الوقار الزائف فوق الصحة الدينامية. أما النمو الذهني فلا يكاد يتجاوز قراءة الجريدة إلا عند الذين حصلوا على ثقافة أوروبية ووجدوا الإغراء كبيرًا لا تستطاع مقاومته. والاهتمام النفسي يتبع في أغلب الحالات الاهتمام الثقافي.

ونستطيع أن نتعظ هنا بالشخصيات الكبيرة، فقد عاش مثلًا كل من سعد زغلول ومُحَمَّد عبده ملء حياته، كما نعرف مثلًا من حياة سعد وكيف أنه حصل على دبلوم الحقوق وهو حوالي الأربعين، وشرع يدرس اللغة الألمانية وهو حوالي الستين. ونعرف عن حياة مُحَمَّد عبده أنه شرع يدرس اللغة الفرنسية وهو حوالي الخمسين. ونستطيع أن نضرب عشرات الأمثال من المسنين الأوربيين الذين احتفظوا بشبابهم والذين يدل سلوكهم على قوة هذا الشباب. فإن برنارد شو وهو في التسعين يمرح مرح الشباب في طرب الجسم والذهن والنفس.

وقد جعل الحياة فنًّا، وأحال خطواتها من المشي إلى الرقص. ونحن نبخسه حين نقول إنه احتفظ بشبابه فقط، لأن الواقع أنه أحتفظ بطفولته من نواح كثيرة. إذ هو دائب الاستطلاع، كثير اللعب، تتفقأ النكات في حديثه، ينظر إلى الدنيا على الدوام في ابتسامة حلوة أو مرة. وهو يعالج

الفلسفة كما يعالج غيره القصة الغرامية، وقد انقطع عن طعام اللحم منذ ستين سنة فتوقى بذلك الشهوات الدنيا كي ينصرف إلى الشهوات العليا.

ومع أنه ألف كثيرًا من الكتب التي تستحق الدراسة فإن أعظم مؤلفاته هو شخصيته التي بناها، بل شيدها، كما لو كانت تحفه فنية.

الصداقة في الشيخوخة

ليس هناك من ينتقص قيمة الصداقة، فإنها متعة للصبيان والشبان والشيوخ، كما هي وسيلة إلى النمو الذهني والارتقاء الاجتماعي. وعندما نعرض حياتنا الماضية نجد أن أحسن ذكرياتنا تعود إلى صديق أنار فترة من حياتنا بصداقته حتى إننا لنعزو غير قليل من تربيتنا إلى أننا صادفناه وصادقناه. والصداقة تستنبط منا أسخي خصالنا، كالوفاء والخدمة والولاء. ونحن فقراء بغير الصداقة، نعيش فيما يشبه الكزازة النفسية، كأن حياتنا تمتد على بعد واحد، تطول بلا عرض. إما الحياة العريضة فتحتاج قبل كل شيء إلى الصديق الوفي الذي نشتاق إلى حديثه ونألفه حتى نكاد نتفاهم معه وهو صامت، نعرف مشكلاته كما يعرف مشكلاتنا، وتعود هموم أحدنا هموم الآخر، ولا يكاد يسير أحدنا بغير رفقه الآخر، كأننا يدان في قفاز.

وفي الشيخوخة تكبر قيمة الصداقة، لأن الفراغ يكثر. وهو يثقل علينا في الوحدة، ويخف بالرفقة. وأحيانًا نجد المسنين يواظبون على لقاء بعضهم بعضًا في مواعيد لا تتغير، كأنهم يحرصون على أصدقائهم كما لو كانوا يحرصون على مواعيد العمل. وهذا يدل على أنهم يجدون في هذه الصداقة الأنسة والحب والمسرة. وعندما نتأمل حديثهم عن ذكرياتهم واختباراتهم نجد اهتمامًا واشتغالًا نعرف منها أنهم يستمتعون بصداقتهم ويجدون فيها السلوى واللذة. وواضح أن هذه الصداقة تكون أنجع وأمتع إذا كان

الأصدقاء والمسنون على تكافؤ في المستويين الاجتماعي والثقافي حتى يشتركون في الاهتمامات ولا يختلفوا كثيرًا في الوجهات والاعتبارات. وكثيرًا ما نجد أن الرغبة في هذا التكافؤ تحملنا على إيثار الغريب على القريب في الصداقة، لأننا نشارك هذا الغريب في اهتماماته ووجهاته ونأتنس به ونجد أن له عادات تشبه عاداتنا، في حين أن القريب لا نجد فيه أحيانًا مثل هذه الميزات التي تحملنا على صداقته.

والمقارنة بين العجوز المنفردة التي تحبس نفسها طوال النهار بمنزلها مع قطتها أو كلبها، والشيخوخة تتأكلها، وبين أخرى قد عرفت الصديقات اللاتي لا ينقطعن عن زيارتها أو استزارتها، هي في الواقع مقارنة بين البؤس والسعادة. فالأولى تحتبس في مسكنها وكأنها تنتظر الموت. أما الثانية فتعيش مع صديقاتها في اهتمامات واشتغالات كأنها لن تموت. ومثل هذا يقال أيضًا عن الرجال المسنين. فإن كثيرًا من سعادة الشيخوخة يعود إلى وفرة الأصدقاء الأوفياء الذين يكسبون الحياة معنى، أكبر ومغزى أوفر.

وقد عرفنا كثيرين من الشيوخ المسنين استطاعوا أن يجدوا، بخصال من النشاط والمرح استبقوها إلى شيخوختهم، أن يصادقوا حتى أبناءهم الذين يصغرونهم بثلاثين أو أربعين سنة. ولكن هذا نادر والعادة أن يجد كل منا صديقه بين أنداده الذين يضارعونه في السن.

وأرى أن أنقل هنا صورة فاتنة المصداقية بين ثلاثة من المسنين الإنجليز كما وصفهم بيير مايو في كتابه الفرنسي «الطريقة الإنجليزية»:

مكان في إقليم سري، في بقعة هادئة، ناد للعبة الجولف، كان يقصد

إليه منذ عشرين سنة ثلاثة من المسنين كلهم يزيد على السبعين. وكانوا يواظبون، مواظبة الساعة، على أن يجروا حول ميدان اللعب مرتين كل أسبوع. وكانوا يلعبون في عناية والتفات. وكل منهم يعامل الآخرين بكل كياسة، بل بكياسة تزيد على ما يطلب في السلوك العام. وكانوا يقلون من الحديث. وكان أحدهم أصم، والآخر يكاد يكون كذلك. ولذلك كانوا إذا تحدثوا سمعت حديثهم على مسافة بعيدة، يتنادرون بتلك النكات العتيقة بما يتفق وتقلبات المباراة في الجولف بينهم. وكانت هذه النكات تبعثهم على الضحك المشترك، فإذا لم يستجب أحدهم إلى النكتة نظر إليه الآخران في اهتمام وقلق لأنهما كانا يفسران عندئذ جموده بأن عرق النسا قد آلمه في الصباح، أو أن كأس الخمر التي تناولها في المساء السابق قد هيجت عليه النقرس. وكان إذا اضطرب أحدهم وهو يقعد، أو إذا أساء في اللعب، بانت على وجهي الآخرين أمارات العطف. وقد قضي هؤلاء الثلاثة عشرين سنة من الصداقة التي تكونت من هذه الرياضة المشتركة...

وجدير بمثل هذه الرياضة أن تربي هذه الصداقة، وأجدر منها تلك الاهتمامات الأخرى الثقافية والاجتماعية.

الهموم والاهتمامات

نستطيع أن نتوسع في معاني الفصل السابق، وأن نضع النبرة على بعض حروفه، بأن نقول إننا حين نتأمل حياة الناس في مختلف ممارستهم وآمالهم نجد أن كثيرًا منهم يحيى حياة البقول: حسبه من الدنيا أن يأكل ويشرب وينمو ويسمن ويتناسل، ولكنه مع ذلك راكد كأنه فجل أو لفت. وفريق آخر يحيى حياة الحيوان: يحس نشاطًا ويجري وراء مطامع، ولكنها لا تعدو مستوى الشهوات. إذا حدثته عن السياسة أو الفلسفة والمثليات نفض يده منك ووصمك بأنك خيالي، وأنه ليس في هذه الدنيا غير الماديات، وأن قصارى ما يرجوه أن يكون ثريًّا مستمتعًا بثرائه. أما الفريق الثالث فيتألف من البشر الذين يحملون هموم واهتمامات الإنسان الراقي العصري.

وأولئك البقول البشرية تجدهم كثيرين على المقاهي، راكدين ناعسين يتثاءبون ويتمطون، قد سئموا الدنيا ولذلك يعللون وجودهم في أغلب الأحيان سواء في المقاهي أو البيت بأنه «قتل للوقت». وهذا الفريق هو الذي يحس عقب الستين والسبعين أن وجوده مشكلة وأن الدنيا تافهة ماسخة. وأفراد هذا الفريق يقضون السنوات الخمس أو الست قبل وفاتهم في إحدى حجر المنزل الذي لا يبرحونه إلا يوم الوفاة.

أما الفريق الثاني، الذي يحيي أفراده الحياة الحيوانية، فالأغلب أن شهواته الدنيا ستحمله مرحلة طويلة إلى السبعين أو الثمانين، وهذا الفريق

يتألف في الأغلب من التجار والمقاولين والماليين، ويحمل أفراده همومًا واهتمامات قروية لا تتجاوز القرية أو الشارع الذي يعيشون فيه. وإكبابهم على الماديات قد حرمهم الاهتمامات العامة، بل لعله حرمهم القراءة. فإذا شرعت الشيخوخة تشيع في أعضائهم لم يجدوا ما يملأ خواء نفوسهم، وعندئذ يتصرفون في البيت كما لو كانوا وباء على كل من يسكنه. فإن نفوسهم تضيق لصوت الأطفال، أو لفكاهات البنات والأولاد، أو للحرية المزعومة في خروجهم وسهرهم. وسرعان ما ينقلبون إلى دعاة للأخلاق، مع أن الحقيقة أنهم قد فارقوا العصر الذي يعيشون فيه وجمدوا. وسرعان أيضًا ما يفقدون ذاكرتهم، لأنهم لم يتعودوا القراءة التي تربط كلماتها المعاني بتفاريعها المختلفة في أذهانهم.

ولكن هذا الفريق يمتاز عن الفريق الأول على كل حال كما يمتاز الحيوان على النبات.

أما الفريق الثالث الذي يحمل أفراده همومًا واهتمامات بشرية فهو الفريق الذي يسعد بشيخوخته، ويجد أفراده أنهم كل يوم في شأن، لا يسخطهم تغير الدنيا وتطورها، بل هم يهتمون بالحركات الارتقائية وربما يلتحقون ببعضها تحمسًا لها. فتجد أحدهم يدعو إلى خطة معينة في السياسة، أو هو يمتاز بمذهب اجتماعي. وهو يجاهد ويضحي ببعض وقته وماله لأجل هذه الخطة أو هذا المذهب. وهذا الجهاد يوقظ قلبه وذهنه، ويكسبه إحساسًا ساميًا بأنه يؤدي رسالة إصلاحية بارة. وهذا الإحساس هو موطن حيويته.

والفرق بين الهم والاهتمام أن الأول يقلق ويؤرق، وهو في الأغلب يتصل بمشكلة خاصة. وإذا أفرط الإنسان في تحمل الهموم ذوي وانهارت شخصيته وصحته. وكل منا لهذا السبب في حاجة إلى تدريب فلسفي، كي يربط مشكلاته الخاصة بنظام الكون، وكي يعيش المعيشة الفلسفية فتخف وطأة الهموم عليه.

هذا هو الهم. أما الاهتمام فأوسع وأعم، وهو لا يقلق ولا يؤرق. فإننا نستطيع أن نهتم بالسياسة التي تتبعها الولايات المتحدة مع اليابان، أو بالتأمين الاجتماعي في ألمانيا، أو بعلاج البنيسلين، أو بالسكنى الصحية، دون أن نقلق أو نأرق. وكذلك نهتم بصحتنا الجسمية أو النفسية، أو بمستقبل أولادنا دون أن يصل الاهتمام إلى حد الهم.

ولكن يجب ألا نخشى الهموم كل الخشية ونتوهم أنها القاضية علينا والتي تعجل وفاتنا. فإن الهموم مفيدة إذا كانت معتدلة، لأنها تحملنا على اتخاذ خطط هجومية في الحياة تبعث نشاطنا وتحول بيننا وبين الركود. ورجل بلا هموم هو رجل بلا مسئوليات. والهم الذي يشغلنا يحرك أذهاننا ونفوسنا وأجسامنا فيوقظ حيويتنا. والزوج يحمل هموم عائلته في حين أن الأعزب يعيش حرًّا خليًّا لا يحمل هم الكسب لأولاده ولا يفكر في نجاحهم. ولكن خلوه من هذه الهموم لا يزيده استمتاعًا بالحياة بل هو لا يطيل عمره، لأن جميع الإحصاءات تثبت أن المتزوجين يعمرون أكثر من العزب. وصحيح أن بعض هذا التعمير يعود إلى انتظام المعيشة الزوجية التي لا يجد مثلها الأعزب، ولكن بعضه أيضًا يعود بلا شك إلى أنه يحمل هموم العائلة التي ترهف ذهنه ونفسه.

وعبرتنا مما ذكرنا أن الهموم الخفيفة، والاهتمامات العامة، مفيدة تبعث الحيوية وتطيل بقاءها بعد الخمسين والستين. وهموم كل منا تتبع ظروفه الخاصة. ولكن الاهتمامات عامة. وعلي كل منا أن يرعاها وينميها، بل يزكيها. وأن يرتفع بها على مستوى النبات والحيوان إلى المستوى الإنساني. فيهتم بوطنه، وبالعالم، يدرس الثورات التي غيرت الدنيا وجددت المجتمع. ودراسة الثورات عند المسنين هي خير ما يبعد عنهم الجمود الذي يفصل بينهم وبين العصر الذي يعيشون فيه.

جريمة الجمود

المشهور عن المسنين أنهم جامدون يكرهون التغير والتطور، وأنهم لهذا السبب ينفرون حتى من الأزياء الجديدة في الشبان والفتيات مهما ضؤلت قيمتها. كما ينفرون من أي ابتداع في الأخلاق أو الممارسات الاجتماعية العامة. وهذا الجمود يفقدهم الاتصال بالجيل الجديد ويجعل الشبان يتجنبونهم، فيحس المسن بهذا التجنب عزلة مؤلمة.

وهذا الجمود يرجع في التحليل السيكلوجي إلى القلق والخوف. فإن المسن الذي عاش ستين أو سبعين سنة سار فيها على القواعد التي تكاد تكون ثابتة، والتي قد اطمأن وارتاح إليها، يكره تركها إلى قواعد جديدة لا يدري عواقبها. فهو هنا كالطفل الذي يتجنب الغرباء أو الخروج وحده إلى الشارع. وهذا الخوف نستطيع أن نتبينه عندما نجد أحد المسنين في مجتمع خاص لا يزيد على سبعة أو ثمانية أشخاص. فإنه هنا يلتزم الصمت خوفًا من أن تتضح مفارقته العظيمة للتيارات العصرية وجزعًا من مواجهته بها.

وكلنا عرضه لهذا الجمود إذا أهملنا تطور شخصيتنا وتعهدنا بالرقي والنمو. وألوان الرقي والنمو كثيرة ومختلفة. فإن السبعيني الذي ينضوي إلى حزب سياسي ويعمل في الدعاية والترويج لمبادئه، يجد في هذا النشاط تجديدًا يقيه من الجمود. وهو إذا تعلق بقراءة الجرائد ودرس السياسة العالمية أحس كل صباح أنه يضع أنملته على نبض العالم ويعرف حركته. وقد ينضوي إلى جمعية خيرية تنبه قلبه وعقله وتكسبه الكرامة التي يحتاج

إليها. وهذا الانضواء نافع حتى ولو كلفه بعض المال. وإذا كان قد ثقف نفسه مدة الشباب أو حتى بعد الخمسين فإنه يجد آفاقًا جديدة تتفتح كل يوم أمامه. فقد يجد نفسه بسبب هذه الثقافة شابًّا ثائرًا وهو في سن الثمانين، يكافح في الدفاع عن حق أمته في التطور، وعندئذ يهنأ بالتوسع والتعمق في الحياة. ويوم في حياة هذا الثائر في الثمانين خير من عام في حياة الشباب الذي يقتل وقته بألعاب الحظ الصبيانية على المقهى أو بالمسرات التافهة الأخرى.

وعلي كل من تجاوز الخمسين أن يتعهد عاداته الذهنية والنفسية حتى إذا رأي فيها مفارقة عمد إليها بالتنقيح أو التغيير، حتى ينبض قلبه مع نغمات عصره، يلتذ بلذاته ويشترك في نشاطه. وهناك بالطبع من يرتفعون فوق عصرهم، لأنهم يرون رؤيا أخرى، ويحسون أنهم مكلفون تأدية رسالة يحتاج إليها عصرهم. ولكن ليس هؤلاء موضوع بحثنا؛ لأننا نكتب إلى الرجل العادي. وأولئك الأفذاذ يحملهم جهادهم إلى المئة دون أن يحسوا الشيخوخة.

إننا نكتب هذا الكتاب لأولئك الذين يخشى عليهم من أن يفقدوا إيقاع الحياة في الشيخوخة، أولئك الذين ينامون بعد الظهر ويستيقظون في الساعة الثالثة من الصباح. وقد ينعسون قبل الغداء ويتجنبون المجتمعات، وينسون الأسماء، ويصخبون في البيت لما يزعمون من مخالفات الصغار أو الكبار. وهذه حال الكثيرين الذين بلغوا السبعين أو تجاوزوها، وسئموا تعطلهم وعقمهم، وكانوا قد أهملوا أنفسهم قبل ذلك فلم يعنوا بالثقافة ولم يؤدوا عملا ينتظم حياتهم وأوقاتهم، ولم يأخذوا بهواية تشاكلهم في الكتابة

أو المقام، ووصلوا إلى هذه السن وليس لهم أي اهتمام.

ليكن لنا هواية نتعلق بها تشغل فراغنا وتمرن ذكاءنا.

ليكن لنا هم واهتمام بشئوننا الخاصة وبشئون هذا الكوكب.

لتكن لنا رغبة في التطور والتغير.

لتكن لنا دراسة واتصال لا ينقطع بالكتاب والمجلة والجريدة.

ليكن لنا دين إنساني في القلب، ورب حكيم في العمل، لكي ندرك منهما مغزى وجودنا.

ليكن لنا نشاط يجنبنا تلك البطالة التي تعطل الجسم والذهن.

هواية جديدة كل عام

أعظم ما نؤمن به حياتنا ضد الشيخوخة الراكدة العقيمة هو هواية نتخذها ونتعلق بها، وننشط إليها لا طمعًا في الربح منها، بل رغبة فيها وحبًّا وتعلقًا بها. وكلنا يعرف كيف يتعلق الناس بالهوايات وينفقون فيها وقتهم ومالهم وهم راضون. بل أحيانًا نتهم الهاوي بالهوس. لأنه ينكب على هوايته لا يبالي أي خسار مالي في سبيلها.

وبعض هذه الهوايات مضر، كالقمار الذي يحمل صاحبة على السهر طوال الليل وكأنه لا يحس تعبًا. ولكن أحيانًا نجد الصبي الذي يتعلق بالميكانيكات أو الكهرباء أو الرديوفون فيبرع فيها وهو دون العشرين، كأنه أستاذ في كلية للهندسة قد مضت عليه السنون في الخبرة والدربة. وذلك لأنه منح هذه الهواية كل قلبه وكل عقله. وقد كانت هواية الحمام وتربيته وتدريبه – ولعلها لا تزال – إحدى الهوايات التي يتعلق بها الشبان والشيوخ في مدننا.

وقيمة الهواية هي شدة التعلق والكلف بها. ومن هنا ميزتها للمسنين الذين يحتاجون إلى ما يبعث فيهم النشاط وينبه الحيوية. ويجب أن نعرف أنه من الشاق أن نبتدئ هواية جديدة بعد الخمسين أو الستين.

ولكن هذه الصعوبة تبدو في الأول فقط، إذ ما هو أن نقطع الخطوة الأولى حتى يتمهد الطريق للمراحل فضلًا عن الخطوات. والهوايات تأتي في العادة عفوًا، ولكن هذا لا يمنع من أن نختارها عمدًا. وواضح أن المسن

الذي بلغ الستين أو السبعين، إذا كان تاجرًا أو ماليًّا أو مديرًا أو موظفًا في أحد الأعمال الحرة، لا يحتاج إلى الهواية. لأن فراغه ليس ثقيلًا عليه، ولأن ذهنه ونفسه يشتغلان بعمله. ولكن حتى هذا قد ينتفع أيضًا بالهواية لكي يسد بها حاجة نفسية قد لا يسدها العمل.

ولكن المسن الذي كان موظفًا بالحكومة مثلًا يحتاج إلى هواية يملأ بها فراغه بلذة وإقبال ونشاط. وعليه أن يجرب في اختيار الهوايات ولتكن غايته في كل وقت ترقيه ذهنه ونفسه وجسمه. أي يجب ألا يقصد إلى التسلية فقط. فإن القمار يسلي ولكنه لا يرقي، ومن هنا ضرره.

وعندنا أن الثقافة هي خير الهوايات للشيخوخة، لأن آفاقها كثيرة، وهي تبعث الاهتمامات المختلفة. فقد شرع «جوتيه» يتعلم العربية والفارسية في الستين من عمره. كما شرع سعد زغلول في هذه السن أيضًا يتعلم الألمانية. ولو لم يكن كلاهما مثقفًا لما فكر في هذه الهواية الجديدة التي تجددت بها حياته. وأعتبر الهواية الجديدة التي نشط إليها عبد العزيز فهمي (باشا) بعد السبعين من عمره، هي كتابة اللغة العربية بالخط اللاتيني. وتأمل أيها القارئ ألوان التفتيق الذهني الذي تحدثه كل من هذه الهوايات، ومقدار الاهتمام النفسي الذي ينشط الجسم والذهن معًا.

ولذلك يجب أن يتعود كل منا الثقافة، وأن يعطي الكتب في بيته «المجال الحيوي» حتى يبقي، مهما تجاوز السبعين أو الثمانين، متصلًا نفسًا وذهنًا. بأنحاء هذا الكوكب. كأنه المركز التليفوني الذي يتيح له التحدث إلى أي عنوان في أي وقت. وإنفاق ثلاثين أو أربعين جنيهًا على الكتب

ليس شيئًا كبيرًا، وهو أقل من بعض الأقساط التي تطلبها شركات التأمين، ولكن فائدته أكبر.

ولذلك تعد الثقافة أولى الهوايات التي تؤمننا من الشيخوخة الآسنة التعسة. وليكن للمثقف المسن ثقافة جديدة كل عام. تجدد حياته، بل تجدد ميلاده، أي يجب أن نختار شيئًا لم يكن لنا به عهد من قبل.

ففي الظروف الحاضرة مثلًا (ظروف الانتقال من الحرب إلى السلم) يكون من النافع لنا، الذي ينعش النفس والذهن، أن يشترك أحدنا عامًا كاملًا في جريدة تصدر عن باريس وتنقل إلينا التطورات السياسية في أوربا كما يراها مجتمع غير مجتمعنا.

ويكون من النافع أيضًا أن يشرع أحدنا في دراسة جيولوجية مصر أو تاريخ السياسة البريطانية بعد ستين عامًا من احتلالها لوطننا أو بدلًا من أن يكون قارئًا، قد يكون كاتبًا مؤلفًا عن هذه الفترة من تاريخنا، يدون فيها اختباراته بشأن هذا الاحتلال.

وإذا تركنا الثقافة وجدنا كثيرًا من الهوايات التي يستطيع المسن أن يأخذ بها. وعليه –كما قلنا – أن يجرب هواية جديدة كل عام حتى يهتدي ويستقر على إحدى الهوايات التي تملك قلبه وعقله. فتشغل فراغه وتنبه ذهنه. فقد يعمد إلى جمع السجاجيد كما يفعل علي إبراهيم (باشا) أو إلى جمع الرسوم كما يفعل مُحَّد محمود خليل (بك). ولكن هذه الهواية تحتاج إلى وفرة من المال قل من يملكها. وجمع المحار والأصداف والنباتات المتحجرة من جبل المقطم لا يقل قيمة، وإن كان يحتاج إلى وفرة من الثقافة قل أيضًا

من يملكها.

ولكن المسن الذي يهوي تربية الأرانب أو الدجاج أو الزهور أو أشجار الفواكه يستطيع الاتصال بوزارة الزراعة فيجد من السلالات العجيبة الفريدة ما يثير استطلاعه ويحثه على التعلق بهذه الهواية إذا كان يجد في نفسه هذا الإيحاء.

ولكل إنسان ظروفه بالطبع. فإن تربية الحمام قد تجد الرغبة في المجال عند أحد المسنين، حين يجد غيره أن زراعة فدان من أشجار الفواكه خير له من الحمام. وهناك من المسنين من يستطيع اتخاذ تجارة صغيرة تدر عليه ربحًا كما تنشط ذهنه. وهناك من يجد أن فراغه الجديد يسمح له بزراعة أرضه بنفسه بعد أن كان يؤجرها. أو هو قد يؤسس ورشة صغيرة لترميم السيارات أو نحو ذلك.

وخلاصة القول إنه يجب على كل مسن أن يتعلق بهواية، ولا ييأس من التزام واحدة يجد فيها استقراره. بل عليه أن يختار هواية جديدة كل عام حتى يستقر. وفي هذه الدنيا الواسعة مجال لألوف الاهتمامات الحيوية.

الهواية والبرنامج

تحدثنا في الفصل السابق عن الهواية وقيمتها للمسنين. وقد أشرنا إلى أن كل هواية تتبع المزاج الخاص للمسن كما تتبع البيئة والعصر. فبيئة المدينة تهيئ هوايات لا تهيئها بيئة الريف، والعكس يصح أيضًا. وهناك هوايات قد يشترك فيها المدني والريفي. ومع تهمة التكرار نقول إنه: قد يكون من النافع أن نتوسع ونذكر بعض الهوايات، لا لكي يتبعها القارئ، بل لكي يستنير بها في اختيار هوايته. فهو إذا كان يقيم في مدينة كالقاهرة أو الإسكندرية يستطيع أن يختار إحدى هذه الهوايات التالية:

(١) الانضواء إلى حزب سياسي والاشتراك في نشاطه ولجانه ودراسة السياسة الداخلية.

(٢) يستطيع كل من جاوز السبعين أن يجد في تاريخ حياته وما مر به وبالوطن من حوادث، ما يستحق التأليف والنشر. فنحن الآن في سنة ١٩٤٦ وليس منا من لا يجب قراءة الذكريات التي يستطيع مصري بلغ الثمانين أن يكتبها لنا عن الثورة العرابية أو عما تلا ذلك من حوادث.

(٣) يستطيع المقيم في مدينة كبيرة أن يشترك في إحدى الجمعيات الإصلاحية التي تخدم نهضة المرأة أو تعلم اليتامى أو تساعد العميان أو الأرامل. والمرأة قديرة على هذا النشاط مثل الرجل سواء.

(٤) عرفت أمريكيًّا في سن السبعين جعل هوايته شراء أمكنة مختلفة في

المدن يحيلها إلى ميادين يلعب فيها الأطفال والصبيان. وهي محاطة بما يؤمنها من مرور الأتومبيلات. وهو ينفق من ماله، كما أنه يجمع التبرعات لهذه الغاية.

(٥) جمع الخزف الشرقي والغربي، القديم والحديث، من الهوايات الجميلة، ولكنها تحتاج إلى مقدار من المال قد لا يتيسر للجميع.

(٦) وكذلك الشأن في جميع التحفة الزجاجية أو السجاجيد الشرقية والغربية. ولكن هذا الجمع يحتاج، كما قلنا، إلى المال، وأيضا إلى مقدار من الذوق الفني الذي سبقته تربية طويلة.

(٧) وأيسر من هذا، وربما أنفع لوطننا، أن تقوم الهواية على جمع الرسوم التي يؤديها الرسامون المصريون.

(٨)وواضح بعد كل ما ذكرنا أن الدراسة لموضع معين هي خير الهوايات.

أما ما يستطيعه المقيم بالريف فكثير. بل إن عمله الزراعي هو نفسه هواية نحمل العاملين فيه على التعلق والانكباب عليه. وذلك لأن الزراعة تتجدد كل عام، بل كل فصل، فهي تنشط الذهن واللقب. وكثيرًا ما رأينا المزارع الذي بلغ الثمانين يبكر في الصباح قبل الشروق ويجول في أرضه، عاملًا مستمتعًا متفائلًا. ولهذا النشاط قيمة كبيرة في استبقاء حيويته:

(أ) فهناك تربية الحمام. واعتقادنا أنه ليس على هذه الأرض إنسان يعرف أنواع الحمام العديدة الجميلة، ولا يتعلق بها وينفق على تربيتها واستنتاجها.

(ب) وتربية الدجاج أقل إغراء. ولكن المزارع المتمدن الذي يحسن لغة أجنبية يستطيع أن يشترك في إحدى المجلات الزراعية في بريطانيا أو

فرنسا أو الولايات المتحدة ويعقد الصلة لاستيراد الديكة والدجاج. بل هو يجد بعضها في الجمعية الزراعية ووزارة الزراعة عندنا.

(ج) كذلك تربية سلالات معينة من الخراف أو الماعز يسترشد فيها بوزارة الزراعة.

(د) وأيضا غرس فدان أو أقل بأنواع الفواكه والأزهار النادرة.

(ه) وفي الريف فرصة تتاح لجميع المقيمين في تحنيط الطيور، وبعض حيوان الحقول كالذئب والثعلب وابن عرس والثقة إلخ.

(و) وفي كل هذه الهوايات نقصد إلى إيجاد ما يشغل الذهن والنفس حتى لا يحس المسن خواء في حياته. ولكن هناك من المسنين من سيجد بعد تعلقه بإحدى الهوايات أنه يكسب منها مالًا أو يشق بها طريقًا إلى الاكتشاف والاختراع.

•••

وإلى جنب هذه الهوايات وغيرها، مما يعد بالعشرات، يتعين على كل مسن أن يأخذ ببرنامج ينتظم به نشاطه ويقصد منه إلى هدف. وقد يستغرق هذا البرنامج سنة أو خمس سنوات يؤدي فيها المسن عملًا أو يصل في نهايتها إلى حال كان يرتجيها. وهذا البرنامج يزيل ذلك الشعور الذي يتردد على كثير من المسنين بأنهم قد استنفذوا فائدتهم وصار وجودهم عقيمًا. ويجب أن يتحدد هذا البرنامج. فقد يكون في إحدى السنين زيارة لأوروبا، وفي أخرى زيارة للآثار الفرعونية في الصعيد، وفي أخرى دراسة موضوع أو إتمام عمل أو نحو ذلك.

الجريدة والمجلة والكتاب

أسوأ ما يكرهه المسنون بعد السبعين والثمانين هو النسيان. ويعد بعض النسيان فسيولوجيًّا إلى حد ما في مثل هذه السن. ولكن النسيان الفسيولوجي لا يكاد يأبه به المسن، لأنه قليل الحدوث ضعيف الأثر في حياته. وربما كان هذا النسيان يتصل بتصلب الشرايين في الدماغ، والضغط لبعض المراكز العصبية، وبطء الحركة الدموية بسبب هذا التصلب أو عرقلتها في بعض الأمكنة بالدماغ. فإذا كان المسن قد أعتاد الرياضة والحركة حتى لا يتفاقم هذا التصلب فإن النسيان عندئذ لا يكاد يحس.

والعادة أن المسن عقب الستين يشعر أنه ينسي بعض الأسماء ولكنه بمجهود صغير يستذكرها، ولذلك لا يتلفت إلى هذا الطارئ. على أنه بعد خمس عشرة أو عشرين سنة يجد أنه لا ينسي الأسماء فقط بل ينسي أشياء كثيرة، كهذا المنديل الذي يتفقده في جيبه فلا يجده وينسي أين وضعه. أو كهذا المبلغ من النقود الذي لا يعرف أين أنفقه. والمسن يتألم كثيرًا من هذه الحال التي تشعره بهرمه وتهدمه، وأيضًا بحقارته وهوانه أمام الذين يختلطون به. وحاله هذه توحي إليه الشيخوخة الهرمة فتزيده سوءًا وغمًّا.

والناس يتفاوتون في النسيان، فقد نجد رجلًا في السبعين يؤكد بحق أنه لا ينسي، ونجد آخر في مثل هذه السن كثير النسيان. وربما كان السبب الأصلي لهذا الفرق أن الأول كان يعيش في نشاط الحركة فبقيت شرايينه طرية لم تتصلب. وأن الثاني قد اعتاد الركود مدة طويلة، فتراكمت فيه

الأحماض وآذت شرايينه التي عاقت الدورة الدموية وأثرت في الدماغ. وسنبحث هذا الموضوع في فصل آخر.

أما هنا فنحتاج إلى أن نثبت قيمة القراءة في النسيان والتذكر. فإن المعاني ليست في الواقع أكثر من الكلمات، فإذا ذكرنا الكلمات ذكرنا المعاني. فإذا اعتدنا قراءة الجريدة اليومية والمجلة والكتاب، وصارت القراءة عندنا عادة يومية، فإن الكلمات تبقي ماثلة في أذهاننا أو قريبة الاستذكار لأننا نألفها بالتكرار. وعندئذ نستطيع التحدث في الشئون العامة السياسية والاجتماعية في سهولة ويسر. بل إننا أيضًا نستطيع التفكير الحسن، لأن معظم التفكير يجري بالكلمات. وعلي ذلك نستطيع أن نقول إن أعظم ما يصون ذاكرتنا ويبقيها سليمة في الشيخوخة هو القراءة، بل قراءة الجريدة اليومية التي تحدثنا عن حوادث اليوم الداخلية والخارجية، المألوفة والشاذة.

والمسن الذي دأب في القراءة والدرس تبقي ذاكرته حتى مع ضعف الجسم الذي أدي إليه إهمال الرياضة ولو بلغ التسعين أو المئة. وصحيح أنه قد ينسي أين وضع المنديل أو الفرشاة، أوقد يجد صعوبة في استذكار الاسم لأحد المعارف، ولكنه إذا تحدث انثالت المعاني إلى ذهنه لأن عدته من الكلمات وفيرة مهيأة. ونحن – كما قلنا – نفكر بالكلمات كما نتحدث بها.

وعلي هذا يجب أن نتهيأ جميعًا للشيخوخة بتعود القراءة للجريدة اليومية التي تقينا في مستقبل الأعوام من النسيان، فتصون بذلك ذكاءنا ونشاطنا الذهني. ولهذا النشاط قيمة أخرى هي شعورنا بالكرامة، وبأننا لم

نتهدم، وأن شخصيتنا لا تزال على استوائها بعيدة عن الانهيار.

ولكن منفعة القراءة بالطبع أكبر مما ذكرنا. فإن المثقف الذي دأب في القراءة، وجعل اقتناء الكتب وبحثها هوايته، يحتفظ بشباب الذهن ولو تجاوز المئة، وهو يجد اهتمامات مختلفة متجددة كل يوم تقريبًا، وهو يلتذ الحياة بمقدار سعة الآفاق التي يصل إليها ذهنه. وقد سبق أن قلنا إن الثقافة هي خير هواية في الشيخوخة. وكلنا يعرف ذلك المسن المتهدم الذي لزم بينته ولم يتعود القراءة. فهو يحس أنه ليس له حاضر أو مستقبل، ويعود إلى ذكريات الماضي البعيدة فيكبر من شأنها ويتحدث عنها، ولو كان قد تعود القراءة لما فعل هذا.

وفي مصر قحط عام في الأفكار، ولذلك فإن أحاديثنا لا ترتفع فوق القيل والقال، وهما ثمرة هذه الغوغاء من الجرائد والمجلات التي تغزو أذهاننا بالتافه الماسخ من الآراء والأخبار.

ولذلك يحتاج المسن في مصر، لكي يستبقي سلامة ذهنه وصحة نفسه، إلى دراسة لغة أجنبية، وإذا لم يستطع ذلك فعليه أن يعنى باختيار الكتب والمجلات العربية. وهو على كل حال لن يجد كثيرًا مما يستحق أن يقرأ، أي مما ينبه ويوقظ ويزيد اهتماماتنا السامية. ولكن الجريدة اليومية – ونعني إحدى الجرائد التي تعنى بشئون العالم وليس بصخب المهاترات المحلية – ضرورة لكل مسن. وربما احتاج المسن إلى قراءة جريدتين يوميتين للغايات الثلاث التي ذكرنا، وهي:

(١) منع النسيان باستبقاء الذاكرة حية بالكلمات.

(٢) صونه الكرامة بالشعور الدائم بسلامة الذهن وأثر ذلك في صحة النفس.

(٣) التوسع في الاهتمامات التي تشغل الفراغ وتجعلنا نستمتع بالحياة بدلًا من أن نتألم منها ونحس أن لنا حاضرًا مهمًّا ومستقبلًا أهم فلا ننكفئ إلى الماضي نعيش فيه ونجتره.

المزاج النفسي في الشيخوخة

يختلف الناس في المزاج النفسي كما يختلفون في المزاج الذهني، فكما أن أحدنا يهوى موضوعًا معينًا في الدراسة دون غيره، كذلك يميل أحدنا إلى التفاؤل أو التشاؤم، أو هو ينزع إلى الطموح أو يقنع بحاله راضيًا بمركزه الاجتماعي. ومنا العدواني الهجومي كما أن منا الانكساري الدفاعي.

وهذا المزاج يعود إلى البيئة في الأكثر، والوراثة في الأقل. وعندما نتجاوز الخمسين نجدنا قد استقررنا على أسلوب نفسي لا يكاد يتغير. وفي اختلاف الأمزجة فسحة للأطرزة المختلفة من المسنين. فإن المتفائل الذي تعود رؤية الدنيا بنظارة زاهية سيحتفظ بربيع حياته إلى الوفاة. والمتشائم الذي تعود رؤية المصباح الأحمر في كل خطوة، سيترقب الخطر والشر، وسيبلغ الشيخوخة والمرض والهموم الزائفة قبل الخمسين. وهناك فرق عظيم بين المزاج الهجومي والمزاج الانكساري. فإن الأول يندفع في الحياة بقوة موطرية وحيوية جسمية ونفسية. وقد يقع لهذا الاندفاع في إسراف مؤذ. ولكنه إذا كان قد انتفع باختباراته، فإنه سيتعقل ويعتدل. والمسنون يحتاجون إلى هذا المزاج الهجومي الذي يحملهم على النشاط. ويثير فيهم المطامع بعد الستين والسبعين، حين تعود هذه المطامع روحية أكثر مما تكون مادية. بل إن المطامع المادية نفسها خير من الركود النفعي.

وأسوأ الأمزجة ذلك المزاج الانكساري الذي يقنع من الدنيا بالدفاع. وأولئك المسنون الذين يقضون الأسبوع كاملًا بالبيت لا يخرجون منه،

وأولئك الذين يقنعون بالعيش – أي عيش – لا يفكرون في ارتقاء أو تطور، وأولئك الذين يزهدون ويذبلون لقلة الغذاء المادي والذهني والنفسي، بل أولئك الذين يفكرون في الانتحار؛ كل هؤلاء يتسمون بالمزاج الانكساري.

وقد قلنا إن المزاج النفسي يكاد يتجمد بعد الخمسين. ولكن المسن الذي يعرف في نفسه مزاجًا معينًا يستطيع أن يقاوم ويغير، لأن الوجدان – أي الدراية – يجعل التغير ميسورًا. إما إذا بقي المزاج خفيًّا في العقل الكامن، يجهله صاحبه ويطاوعه في سلوكه، فإنه لن يفكر في التغيير.

والرغبة في الموت تكاد تكون طبيعية في كثير من المسنين بل إن فرويد كان يقول إنها كذلك في جمع الناس. وربما كان المزاج الانكساري بعض هذه الرغبة، أو لعلهما شيء واحد. وليس من الضروري أن تؤدي الرغبة في الموت إلى اختيار الوسائل المباشرة إليه. فإن القناعة، والزهد، والقعود عن الحركة، واليأس، وقلة المبالاة بالصحة، والجمود، وكراهة التجدد؛ كل هذا يدل إلى حد ما على رغبة في الموت تكمن في نفوسنا ولا يبرزها إلا التحليل النفسي.

ولهذه الرغبة في الموت صور خداعة مختلفة. فقد نجد أحد المسنين يعمد إلى ألعاب رياضية خطرة لا تلائم سنة، لأن قلبه لا يتحملها، وقد تتفجر شرايينه من المجهود الذي يحتاج إليه. وهو بوجدانه يصرح بأنه يطلب الصحة بهذه الرياضة، ولكن عقله الكامن ينشد بها الموت. ونجد آخر يتباهى بقدرته على الشراب، أو الانغماس الجنسي، وهو في أعماق عقله

الكامن يطلب الموت أيضًا عن سبيل الخمر.

فيجب على المسن أن يراقب نفسه ويحلل العوامل والأسباب التي تحمله على سلوك يضر بصحته النفسية أو الجسمية. وعليه أن يحاول التغيير كلما استطاع، من الجمود إلى التطور، ومن الإحجام إلى الإقدام، ومن الانكسار إلى الهجوم. وهو يحسن إذا استعان بالظواهر التي تحيله من التشاؤم إلى التفاؤل ومن الاكتئاب إلى البشر.

وقد يكون لكأس من الخمر هنا قيمة كبيرة لما تحدثه من اليوفوريا أي إحساس الانبساط والسرور في نفس المسن.

الخمر والدخان

ليس شيء يبعث على الاشمئزاز من منظر المسن الذي يدمن الشراب، يقضي ساعات الليل إلى الكأس، ويجمع بين هذيان الشيخوخة وهذيان الشراب. وذلك لأننا ننتظر الحكمة من الشيوخ، فنصد مشمئزين من نقيضها في السكير. ولكنا نعيش في مجتمع يجيز الخمر والتدخين، وكثير منا يألفونهما في العقد الثالث من العمر. وبعضنا يكثر منهما، أو من أحدهما، وبعضنا يقل. وقليل منا جدًّا من يزهد فيهما معًا.

ولكل منهما تأثير نفسي وتأثير آخر جسمي. ومن الشاق أن ننظر إلى هاتين العادتين نظرًا موضوعيًّا، لأننا حين نكره التدخين مثلًا لا نكاد نتخيل أية فائدة له، وكذلك الحال حين نكره الخمر. والحماسة والتعصب يمنعان البحث العلمي لمسألتي الخمر والدخان.

والقارئ لهذه الكتاب يعرف أننا نلتفت إلى الناحية النفسية في الشيخوخة أكثر مما نلتفت إلى النواحي الأخرى. ولذلك نرانا مضطرين إلى القول إن الذي اعتاد الشراب والتدخين مدة شبابه إلى الخمسين مثلًا يجب عليه ألا يمتنع عنهما بعد ذلك. وهو بالطبع يحسن إذا أقل منهما، بل هو ما يجب عليه. أما الامتناع التام فليس ضروريًّا، إلا إذا كان يجد الحافز للامتناع نفسيًّا ينقاد إليه من أعماق كيانه، وليس خارجيًّا يؤمر به فيطيع. ذلك لأن المسن يحتاج إلى استبقاء عواطف الشباب وعاداته، حتى لا يشعر أنه قد أزيح فجأة عن مسرح الحياة ومن النشاط الاجتماعي. وإذا

كان قد اعتاد حال اليوفوريا، أي الانبساط والانشراح من السجارة أو الكأس، فعليه أن يستديمها في اعتدال طيلة شيخوخته؛ لأنه محتاج إلى الشعور بهذه الحال من وقت لآخر لكي يسري بها عن أنواع الكظم النفسي الكثيرة.

أما من الناحية الصحية، أي صحة الجسم، فإن خير ما كتب في هذا الموضوع هو كتاب للدكتور رايموند بيرل عن الخمر، وقد أثبت فيه أن الاعتدال في تناول الخمور يزيد العمر ولا ينقصه، وبكلمة أخرى يزيد الصحة الجسمية. بل إن المدمنين أنفسهم لا تنقص أعمارهم عن الممتنعين. وعلى القارئ أن يتذكر معارفه وأصدقاء ممن كانوا أو لا يزالون يشربون الخمر لكي يقف بنفسه على الحقائق. فإن مؤلف هذا الكتاب يجد أن المسنين الذين عرفهم، والذين بلغوا التسعين أو تجاوزوها، كانوا يشربون الخمر. وقد كان لويس كارونارو الذي مات سنة ١٥٦٦ بعد أن تجاوز المائة يشرب الخمر.

وظني أن الذين يموتون بإدمان الطعام في مصر، بين الأربعين والستين يزيدون مئة أو ألف ضعف على الذين يموتون بالإدمان على الخمر. ومرض البول السكري الذي يحطم الحيوية ويعجل الموت يعزى في الأكثر إلى النهم إلى الطعام. وإني أشعر أسيء إلى الكثيرين بهذا الكلام، لأنهم ينظرون إلى الخمر نظرًا عقيديًّا ذاتيًّا، وبدهي أنهم إذا كانوا يرتاحون إلى هذا النظر فمن حقهم بل واجبهم أن يلتزموا الامتناع عن الخمر. ولكنا نتحدث عن أولئك الذين اعتادوا الخمر في شبابهم، والذين يرج شخصيتهم الامتناع التام، ويوهمهم أنهم بلغوا درجة من العجز يجب أن يتقهقروا بسببها من مسرح

الحياة وأن صحة الجسم عندهم تقتضي ذلك، فلهؤلاء نقول إن الاعتدال في تناول الخمور يزيد العمر والصحة ولا ينقصهما.

أما عن التدخين فإن إحصاءات شركات التأمين في أمريكا تثبت أنه في كل حالة مضر، سواء مورس بالاعتدال أم بالإدمان. وإليك بعض النتائج التي وصل إليها الباحثون ننقلها عن إحدى المجلات:

تدل الأبحاث الطبية على أن أمراض القلب بين المدخنين بالنسبة لغيرهم كثيرة الانتشار. فبجهاز القلب الكهربائي، كوسيلة لاكتشاف أمراض القلب وهي في المرحلة الابتدائية، قامت إحدى المؤسسات الطبية بالفحص عن ثمانمائة شخص من المدخنين وآخرين مثلهم من الذين لا يدخنون. فدلت الخطوط البيانية التي رسمها الجهاز أن الذين لا تنبض قلوبهم بانتظام وبدون اضطراب بين المدخنين يعادل عددهم بين الذين لا يدخنون مرة ونصف مرة، على الرغم من أن الذين فحص عنهم لم يكونوا يشكون أعراض أي مرض قلبي، ولم تكن الاضطرابات قد تقدمت بعد حتى تسبب ألما.

وقد أجمع الأطباء اليوم على ضرورة الامتناع عن التدخين في حالة الشكوى من أعراض الأمراض القلبية. المريض العاقل يجب أن يقلع عن هذه العادة قبل أن يتفاقم مرضه. ويحدث التدخين أيضًا زيادة في إفراز الحوامض في المعدة. لذلك ينبغي أن يحجم المصابون بالقرح المعدية عن التدخين. كذلك الذين يعانون التهابات الأنف أو الأذن أو الحنجرة. وهناك نتيجة يلحظها الكثيرون ممن أرغموا على إبطالها، وهي استئناف

روح النشاط والحيوية التي يعترفون بأنهم حرموا منها وهم يرزحون تحت نير التدخين. وفي دراسة لألفين من المدخنين وآخرين ممن لا يدخنون لوحظت الأمور التالية:

(١) كان المدخنون يشكون السعال ٣٠٠٪ أكثر من الذين لا يدخنون.

(٢) يشكو المدخنون من التهاب الأنف والحلق ١٦٧٪ أكثر من غيرهم.

(٣) المدخنون يشكون من ارتجاف القلب **Palpitation** ٥٠ ٪ أكثر من سواهم.

(٤) بين المدخنين من يشكو من اللهث ١٤٠٪ أكثر من الذين لا يدخنون.

(٥) المدخنون يشكون من حموضة طعام وحرقه فم المعدة **heartburn** ١٠٠٪ أكثر من غيرهم.

(٦) يشكو المدخنون من الغازات الزائدة ٦٢٪ أكثر من غيرهم.

(٧) المدخنون يبذون غيرهم من غير المدخنين في توتر الأعصاب بنسبة ٧٦٪.

ويبدو من هذا البحث أن التدخين سبب لكثير من الأمراض والاضطرابات. وفي بحث آخر شمل ١٣٩ شخصًا أقلعوا عن عادة التدخين لوحظ أن سبب تركهم للتدخين ما يأتي:

٢٥٪ لفقدان الرغبة في التدخين، ١٧٪ لقلقهم على الصحة، ١٢٪ لالتهاب الأنف والزور، ٨٠٪ للاضطرابات المعدية.

وواضح أن هذه الأضرار كثيرة. وإذا استطاع المسن أن يمتنع عن التدخين فإنه يحسن كثيرًا إلى صحته، ولكنه إذا أحس كظمًا مرهقًا، أو اغتمامًا عظيمًا بسبب هذا الامتناع، فإنه يجب أن يدخن مع الاعتدال.

وخلاصة القول إن لهاتين العادتين – الخمر والدخان – أثرين: أحدهما نفسي، وهذا الأثر يجب أن يحمل المسن على الاستمرار فيهما مع الاعتدال. والآخر جسمي، وضرر التدخين هنا مسلم به في الجسم. أما ضرر الخمر فليس كذلك، لأن الاعتدال في تناولها يزيد العمر والصحة. بل إن الخمر بعد الخمسين تكاد تكون ضرورية، لأنها توسع الشرايين وتفكك التوترات. وشعوب أوربا وأمريكا أفضل منا صحة وأطول أعمار، وهي جميعها تشرب الخمور.

الاعتدال لا الزهد

يعد الاعتدال من الأخلاق «الطبيعية» أو المألوفة بين المثقفين الذين يشق عليهم التعصب أو التحزب. ذلك لأنهم يعرفون أكثر من المعارف التي تحمل على الانضواء إلى راية واحدة، ويعترضون بما للخصم من آراء قد ينكر قيمتها من هم أقل ثقافة منهم.

ولكن إذا كان الاعتدال في الرأي هو الصفة العامة في المثقفين، فإن الاعتدال في المعيشة يجب أيضًا أن يكون الصفة العامة لكل إنسان، وهذا الاعتدال أوجب للشيوخ مما هو للشبان؛ لأن الشاب يستطيع في أحيان كثيرة تحمل الإفراط والإسراف، أما المسنون فيتعرضون بهما للخطر.

وكثيرًا ما نجد رجلًا في الخمسين أو الستين قد وقع ميتًا بالسكتة (وقوف القلب) أو النقطة (انفجار الشريان) لأنه أجهد نفسه فوق طاقته وعدا وراء الترام. أو أنه سهر وأفرط في القصف فمات في الصباح. أو أنه حزن واستسلم للجزع فمات عقب ذلك. أو أنه أكل حتى أتخم، أو شرب من الخمر وأمعن، حتى مات. وكل هذا يستطيع الشاب أن يتحمله مع قليل أو كثير من الضرر. ولكن يصعب على المسنين أن يتحملوه، وهم يتعرضون به للموت.

ولهذا يجب أن يكون الاعتدال شعار المسنين: اعتدال في الشراب والطعام والسهر والجهد والحزن والغضب والرياضة. أي يجب أن يتجنبوا الإفراط والإسراف في الجد واللهو والحركة والعاطفة.

ولكن هناك فرقًا عظيمًا بين الاعتدال والزهد. فإننا بالأول نمارس عاداتنا التي ألفناها مدة الشباب ولكن في اعتدال، أي أن إيقاع الحياة لا يزال مطردًا ولكن في بطء لم يبطل. أما الزهد فمعناه الكف عن عاداتنا التي أحييناها ووجدنا فيها أيام الشباب ترفيهًا وترويحًا. وقد قلنا في الفصل السابق إنه حتى مع الاعتراف بضرر التدخين يجب على المدخن ألا يكف عنه إذا وجد في ذلك قهرًا واغتمامًا ثقيلين.

ونحن ننصح هنا بالاعتدال دون الزهد لشيئين: الأول فسيولوجي أو بالأحرى جسمي. والثاني نفسي.

فأعضاء الجسم التي تعودت النشاط والحركة تذوي وتترهل وتموت، أو تقارب الموت، إذا عمدنا إلى منعها من هذا النشاط. كعضلات الذراع التي نراها مترهلة في المسنين الذين استكانوا إلى الدعة بعد الحركة. أو كعضلات الشاب الذي اضطر – لحادث ما – إلى ربط ذراعه ومنعه من الحركة. فالكف التام يميت العضو أو يجعله كالميت. فإذا زهد المسن وكف عن عادات النشاط الفسيولوجي السابقة كفًّا تامًّا فإنه يستعجل لنفسه بهذا السلوك شيخوخة هرمة محطمة ثم موتًا آزفًا.

ثم هناك العامل النفسي، وهو أن شعور المسن بأنه مضطر إلى الكف التام، وأنه يجب أن يزهد فيما كان يحب، هذا الشعور يحدث له قهرًا واغتمامًا عظيمين. وهو يحس أنه يعيش بشروط، وأن الحياة ليست عضوية طبيعية، وأن زهده إنما هو إيماءة الموت له.

فمن الناحيتين الجسمية والنفسية يجب على المسن ألا يزهد، بل عليه

أن يمارس جميع ألوان نشاطه أيام شبابه ولكن في اعتدال، أي مع البطء وتجنب الإسراف. ومع القناعة وتجنب الإفراط. فإذا كان قد تعود الخمر والتدخين فيجب ألا يتركهما إلا إذا أحس عاملًا داخليًا لهذا الترك. بل كذلك يجب ألا يترك أعماله اليومية أو رياضته، ويجب أن يستمتع بالشاي أو القهوة كما كان مألوف عاداته السابقة. بل يجب ألا يمنع نفسه حتى من الممارسة الجنسية توهما بأن قوته تتوافر وتدخر بهذا المنع، لأن نشاط الغريزة الجنسية ينبه أنحاء مختلفة من الجسم والذهن فيزيد الحيوية ويرقي الصحة العامة.

والزهد في صميمه معناه موت على مستوى غير كامل. ولكن الاعتدال حياة، بل حياة فضلي.

السلوك الجنسي

قبل نحو عشرين سنة دعا الدكتور فورونوف في باريس إلى عملية جراحية خاصة كان هو نفسه يمارسها، يتلخص مغزاها في أنه من المستطاع رد الشباب إلى المسنين بنقل خصي الحيوانات الشابة إليهم. وكان مما أثبته أنه استطاع أن يعيد إلى الكباش المسنة شبابها بهذه العملية، فكان الكبش الذي انحطت قواه وذبلت عيناه. وآوى إلى زاوية يركد فيها بلا حراك ويبقى في سبات دائم، عندما يطعم بخصية من خروف شاب، يستعيد نشاطه ويمرح ويلتفت إلى النعاج ويطلبها.

ثم جاء بعد ذلك الدكتور شتيناخ وروّج نظرية جديدة وهي أنه بدلًا من تطعيم الشيخ بخصية شابة يمكن قطع القناة التي تنقل الجراثيم المنوية إلى خارج الجسم. وعندئذ ينحصر نشاط الخصية في تغذية الجسم بالإفراز الداخلي، هو الإفراز الذي نرى أثره في إنبات اللحية والشارب وفي الهيئة العامة للرجال. والطريقة التي دعا إليها الدكتور شتيناخ، وهي أن إحدى الخصيتين يجري في قناتها هذا القطع – إذا كان المراد بعث الجراثيم المنوية وإخصابها حتى تحدث الحمل – وعندئذ يكثر الإفراز الداخلي من هذه الخصية فتنبه الجسم كله، وتتنبه الخصية الأخرى وتنشط، فيحدث الحمل عن طريقها وحدها لأن قناتها لا تزال سليمة. أما إذا لم يكن الحمل مطلوبًا فإن قناتي الخصيتين تقطعان معًا.

وعندئذ يقتصر نشاطهما على الإفراز الداخلي، فيزداد نشاط الجسم

والذهن معًا. ولكن لا يحدث الإخصاب من التعارف الجنسي، أي أن التعارف الجنسي يقع، ولكن المرأة لا تحمل.

والعملية الثانية – عملية الدكتور شتيناخ – هي العملية المألوفة في أيامنا. وإن كان الالتجاء إليها قد قل لأن هناك عقاقير جديدة قد شاعت وأصبح استخدامها يغني عن هذه العملية. وهذه العقاقير مؤلفة من المركبات الخصوية وغيرها، أي ما نسميه الهورمونات.

وهذا الالتفات الجديد إلى القيمة الحيوية في الخصيتين هو بعض الالتفات الحديث إلى الغدد الصماء ومفرزاتها الموطرية في الجسم. ففي جسم الإنسان غدد، أي أجهزة، تفرز في الدم مفرزات – هرمونات – تبعث النشاط والحيوية والذكاء وتصون الصحة العامة. ففي العنق نجد الغدتين الدرقيتين، وفوق الكليتين نجد الغدتين الأدرياليتين، وفي قاعدة الدماغ نجد الغدة النخامية. ولكل من هذه الغدد قوة انفجارية كأنها الديناميت، وهي إذا مرضت، أو نزعت، مات الجسم كله أو صار في حكم الميت. وشأن الخصيتين في ذلك أقل من شأن هذه الغدد، ولكنه يقاربها من حيث تزويد الجسم بالنشاط والحيوية، فنحن لا نموت إذا نزعت الخصيتان، ولكنا نترهل وتشيع فينا الشيخوخة قبل الأوان، كما نرى في الخصيان (أي الأغوات).

ومستقبل هذا الموضوع حافل بالوعود والمواعيد، ونحن منه على العتبة التي تؤدي بنا إلى تحقيق أعظم الآمال في صحة الإنسان وسعادته. أما الآن فإننا قد وقفنا على معارف يوثق بها من ناحية القوة الجنسية، وأنها أساس

لسائر قوانا الذهنية والجسمية والبؤرة التي يتشعع منها النشاط والحيوية والصحة العامة. وهذا الرأي الذي نستنبطه من التجارب الحسية في مفرزات الخصيتين الداخلية هو نفسه الرأي الذي وصل إليه فرويد ومدرسة التحليل النفسي، من أن الشهوة الجنسية هي بؤرة الشهوات والعواطف الأخرى ومبعث النشاط الذهني والعاطفي.

ومن المألوف الذي يتحادث به عامتنا أن أحد المسنين قد تزوج فتاة شابة فأعادت إليه شبابه، فنفض غبار الشيخوخة ونشطت وتغيرت سيماؤه. والتفسير الذي نراه في ضوء الحقائق السالفة هو أن تنبه الخصيتين عقب الزواج قد زاد المفرزات الداخلية (في الهرمونات) فتنبه الجسم والذهن بها. وكانا قبل الزواج في ركود، لأن الخصيتين كانتا راكدتين وكانت مفرزاتهما قليلة أو معدومة.

وقد كتبنا هذه المقدمة الطويلة لكي نصل إلى القول بأنه يجب على المسنين ألا يزهدوا في الحب، وألا يحيلوا شيخوختهم إلى رهبانية؛ فإن النشاط الذهني والجسمي يحتاج عندهم إلى تنبيه العاطفة الجنسية، ولهذا التنبيه قيمة سيكولوجية في شعور المسن بأنه لا يزال يستمتع بعواطفه، وأنه ليس محتاجًا إلى الاعتكاف والاعتزال تهيؤًا للموت.

وبدهي أن المسن يختلف من الشاب في حبه، ولكن هذا الاختلاف ليس كبير القيمة، وقصاراه أنه – أي المسن – يحتاج إلى الاعتدال، وأن عاطفته بطيئة تدغم في الصداقة وتبتعد عن الانفجار الشهوي الذي يتسم به الشباب. فيجب ألا يكف عن الممارسة الجنسية، ولكن يجب أيضًا ألا

يعتمد على المنبهات الكيماوية العامية التي تستنفد جهده وحيويته وتحيل الممارسة المعقولة إلى استهتار جنوني قد يؤدي إلى موته.

كان اللورد بيكونسفيلد قد بلغ السبعين. ومع ذلك كان يقصد إلى الليدي برادفورد لكي يعتمد إليها ويستمتع بالتأمل في جمالها. وكان جوتيه الأديب العالمي العظيم يحب بعد الستين. وقد نبه الحب شاعريته، فعاد يؤلف في الغزل كأن الشباب قد نبض في عروقه من جديد، وكانت مدام ريكامييه في فرنسا قد أسنت وعميت، وكان شاتو بريان مشلولًا، فكان يطلب أن يحمل إليها فينطرح على فراشها ويستمع الاثنان بالحديث.

وخلاصة القول إنه يجب ألا نترك الحب يموت في قلوبنا، لأن معظم اللبنات في أساس حيويتنا جنسي. فإذا تهدمت، فإن الحيوية كلها تتهدم. فعلي المسن ألا ينقطع عن الممارسات الجنسية، ولكن مع الاعتدال الذي يجب أن يكون على الدوام رائده وشعاره.

السند الديني

القارئ لهذا الكتاب يحس أننا نؤكد الضرورة العظمي للمسن لأن يحتفظ بكرامته وكبريائه وحيويته، وأن يرتب من الظروف البيئية والاجتماعية ما يشعره بأنه عضو مفيد لا يزال له دور يؤديه على مسرح الحياة، وأن الأرض لم تنزلق تحت قدميه، وأنه لا يزال يتطور ويرتقي كما كان عهده في سنيه السابقة، وأن الدنيا ليست للشباب وحده.

وهذه الاعتبارات جميعًا تحملنا على الإكبار من شأن الدين، وأنه يجب أن يكون سندنا في الحياة. وذلك أنه مهما يكن مركزنا الاجتماعي وضيعًا فإن الدين يرفعنا ويكسبنا الكرامة البشرية التي نحتاج إليها كلما أرهقتنا الحوادث والتجارب. وبعد الخمسين تكبر قيمة الدين، لأن التأملات عقب هذه السن تتجه نحو البداية والنهاية، وحكمه الكون ومغزى الوجود، ومعني البر، وأشباه هذه المعاني التي قلما يقف الشباب في اندفاعه وعدوه للتأمل فيها. وهو – أي الشاب – لو أراد لما استطاع، لأن سنه لم تبلغ النضج والإيناع، فاختباراته قليلة، وأمداؤه الماضية قصيرة، وقصاراه أن يعرف أن الدين فلسفة نظرية. ولكن المسن الذي فات الخمسين والستين يحس أن المعرفة قد استحالت إلى عقيدة، وأن الدين ممارسة إنسانية عملية تندمج في أسلوب الحياة بل هي نفسها أسلوب الحياة. والرجل المتدين الذي جعل الدين مزاجًا كما هو معرفة وعقيدة هو اسمى طراز بشري، لأنه يعيش المعيشة الفنية في أعلى مراتبها، وهي مرتبة الدين. لأن حقائق الدين

ذاتية تنتسب إلى الفنون والآداب في الأكثر، ولا تنتسب إلى حقائق العلم الموضوعية إلا في الأقل. ولذلك كثيرًا ما نقرأ أحد الكتب في الأدب لمثل تولستوي أو جوتيه أو المعري أو برنارد شو فنجد الروح الديني الإنساني يتغلغل في تفكير المؤلف كما يغمر جميع اتجاهاته.

والحياة الفنية العالية هي لهذا السبب حياة دينية. ولا عبرة بما يجد القارئ هنا من تناقض، كالجمع بين الاستهتار والإيمان عند الصوفيين، أو كالجمع بين الإلحاد والتدين عند المعري، لأن حقائق الدين ليست – كحقائق العلم – موضوعية، وإنما هي حقائق ذاتية. وهي لهذا السبب تختلف من شخص لآخر، كما يختلف الفنانون في التعبير بالشعر أو النثر أو الموسيقا أو الرسم، ولكنها تكاد تتفق في شيء واحد هو الشعور العميق بالمأساة البشرية وبالحب الصادق للخير والنشاط الدائم إلى البر. وكل هذا مثلًا يتضح في المعري على الرغم من إلحاده. والمعري – مثل فولتير – من القديسين الملحدين.

وهذه المعاني أيضًا تختلف لأن حقائقها ذاتية، فقد أفهم أنا من البر أنه مكافحة الإمبراطورية البريطانية التي تستهلك الحياة لإيجاد المال. وقد يجد غيري أن البر يعني أكثر من ذلك، أي مكافحة الفاقة أو المرض. ولذلك أشتغل أنا بالسياسة كما يشتغل هو بمساعدة الملاجئ أو المستشفيات، وكلانا متدين.

وعلي المسنين الذين لم تتوافر لهم الوسائل الماضية كي يتحمسوا للدين، ولم يصلوا إلى مراسيهم، أي إلى الموقف المطمئن من الكون؛ أن

يمارسوا برًّا معينًا. فإنهم يكسبون من هذه الممارسة، البصيرة الدينية التي تكسبهم الكرامة البشرية. وقد يكون هذا البر محدودًا كما هي الحال عندما نساعد عائلة فقيرة أو نصالح شخصًا سبق أن أسأنا إليه. وقد يكون غير محدود، كما هي الحال عندما نكافح جورًا يقع على أمة أو طائفة.

والتدين لا يقتضينا أن نؤمن بدين معين، لأن جميع الأديان سواء في الدعوة إلى البر، وإلى أن نكون طيبين نعيش الحياة الطيبة. وهنا قيمة سيكلوجية أخرى للمسنين. فإن الرجل الطيب الذي يسلك السلوك الديني بلا تكلف أو قهر تنغرس في نفسه على مدى السنين عادات أخلاقية تطيل عمره كما تجعل حياته هنيئة سعيدة. فهو قنوع لا يحس توتر المطامع الجنونية، وهو بعيد عن الحسد الذي يتأكل النفس ويفتتها، كما هو بعيد عن الحقد والغيظ. وكثير من تصلب الشرايين الذي تمتحن به الشيخوخة يعود إلى الضغط العالي لها من مثل هذه العواطف الكريهة، وهي عواطف يندر أن يحسها الرجل الطيب المتدين الذي يمارس برًا. وقد أثبت الإحصاء في إنجلترا أن رجال الدين أكثر الطبقات تعميرًا، لأنهم يجدون الكرامة مع فقرهم فلا يطمعون ولا يتعبون في جمع المال أو بلوغ الجاه.

فليكن لكل مسن سند ديني كالجدار يستند ويطمئن إليه في حياته. وليكن سلوكه دينيًّا، لأن في هذا ضمانًا لسعادته وكرامته. ولنذكر جميعًا أن الدين هو فيتامين النفس، خاصة نفس المسن، الذي يكسبها الحيوية والنشاط.

مطبخنا يعجل الشيخوخة المتهدمة

من العجب أن مائدتنا قد أصبحت مائدة متمدنة، كل منا يأكل من طبقه الخاص وحوله عدته من سكين وشوكه وملعقة. ولكن مطبخنا لا يزال كما كان قبل مائة، بل خمسمائة، سنة. فإننا ما زلنا نختزن السمن في بيوتنا كأننا نخشى قحطًا، مع أن حوانيتنا في أصغر شوارعنا تبيع الزبدة. وفرق عظيم بين الزبدة والسمن، لأن الأولى تحتوي على الفيتامينات والثاني يخلو منها. ثم إن اختزان السمن يجرئ الطباخ على الإسراف في استعماله، وهو يخفي به عيوب فنه. ولذلك نجد أن جميع أطعمتنا دسمة تؤدي إلى تضخمنا واستكراشنا، بل هي ترهقنا عقب الغداء حتى إن كثيرًا من الشبان ينامون كأنهم شيوخ متهدمون يقيلون. بل الواقع أن وجبة الغداء الثقيلة الدسمة تحدث دوارًا لكل منا، ومن هنا هذا الخمول الذي نحسه بعدها، ونحن نقاوم هذا الخمول في كسل وتثاؤب، أو نستسلم له وننام، وفي كلتا الحالين نفقد النشاط والحيوية.

وأول إصلاح يحتاج إليه مطبخنا هو منع اختزان السمن في البيوت. وليس هذا تكليفًا باهظًا لربات البيوت المصريات، فإن لهن أسوة في ذلك بالأجنبيات المقيمات في مصر. ويجب أن يتعلمن كيف يطبخن بالقليل من الزبدة الصابحة دون الكثير من السمن المخزون.

ومن العيوب المألوفة في طعامنا أن أكثره خبز ورز ومواد نشوية أخرى، وأقله خضروات. وهذا يؤدي إلى تخضمنا وترهلنا، وانتقاص نشاطنا،

وتعريضنا لأمراض مختلفة. إذ لا تكاد تخلو عائلة من الطبقة المتوسطة في مصر من البول السكري يصيب أحد أفرادها المتضخمين لوفرة الدسم في الطعام أو لكثرة الخبز والرز. وهذا المرض يختصر الحياة أو يؤرقها ويشقيها بألوان من العجز.

ومما يضاف إلى هذا أن استهلاكنا للبن ومشتقاته قليل بالمقارنة إلى استهلاك الأوربيين له. وهذا على الرغم مما قالوه وأعادوه بأننا أمة زراعية. وصحيح أننا أمة زراعية، ولكن للتخصص في زراعة القطن فقط، أما فيما عدا ذلك فلا نكاد ندري شيئا. وأولئك الذين زاروا فرنسا أو هولندا يعرفون أن هناك أكثر من خمسين نوعًا من الجبن كلها تستمرأ وتؤكل، ولكن الإنجليز المتسلطين علينا في مصر لم يبالوا في كلية الزراعة إلا تعليم الطلبة زراعة القطن، لكي يتوافر ويرخص للمصانع الأجنبية.

واللبن ومشتقاته هما خير الأطعمة لأي إنسان في أي سن، وقد اقترحت لهذا السبب قبل سنوات أن يكون أساس الاشتراك في جمعيات التعاون في الريف تأمين الجاموسة أو البقرة. حتى إذا ماتت دفع ثمنها فورًا لصاحبها لكي يسارع إلى شراء غيرها. ثم تكون من هذا التأمين بذرة للإكثار من اللبن وإيجاد المصانع للجبن.

ومما يتفق وهذا البحث أن نقول إن وجبة الغداء عندنا وهي الوجبة الأصلية، مع أن النهار للنشاط ويحتاج إلى طعام خفيف لا يرهق. ولذلك يحسن بنا جميعًا أن نجعل الغداء خفيفًا قليل الخبز أو بلا خبز. أما الوجبة الأصلية فتوزع بين الفطور والعشاء.

وهذا الذي قلنا بشأن الطعام لا يتعين على الصبي أو الشاب دون الشيخ أو الكهل؛ لأن الجميع سواء فيه. وإذا نحن اتبعنا في بيوتنا الإقلال من السمن والمواد النشوية، وأكثرنا من الخضراوات واللبن ومشتقاته، فإن الصحة العامة ترتقي ويكون لهذا أثره بعد الخمسين التي نبلغها في وفرة من الصحة والنشاط.

ويحتاج المسنون عامة إلى وجبات خفيفة قد تكون أربعًا بدلًا من ثلاث، بعيدة عن الدسم، مع الإقلال من الخبز والرز ونحوهما من المواد النشوية، والإكثار من الخضراوات المطبوخة، وهذا إلى اللبن ومشتقاته. وهناك من الأطباء من يصر على إغلاء اللبن. وكل ما أستطيع أن أقوله هنا أنه قد مضي علينا، في بيتنا، نحو ثلاثين سنة ونحن جميعًا نتناول اللبن نيئًا كما هو من البائع، ولم يحدث ما يدعو إلى تغيير هذا النظام، وللقارئ أن يحكم.

ويميل كثيرون عقب الأربعين والخمسين إلى زيادة الضغط للشرايين، ولذلك يحسن بالمسنين في الطعام تجنب الأعضاء الداخلية مثل القلب والكبد والكليتين، وإيثار لحوم السمك والدجاج والطيور على لحوم الماشية. ولكن إذا كان المسن لا يجد أنه ضائق بالحرمان من اللحم، فإنه يحسن إذا تجنبه كله بجميع أنواع واعتاض عنه بمشتقات اللبن وبالقطاني كالفول واللوبيا والفاصوليا والعدس، وذلك لكي لا يزيد ضغط الدم للشرايين.

وليس الطعام حاجة جسمية مادية فقط، ولذلك يجب أن نتأنق في اختياره، وأن نزين المائدة بالزهور والأشربة الجميلة والآنية الفاخرة حتى يستحيل الغداء أو العشاء متعة فنية كما هو غذاء مادي. والتأنق يكف عن الالتهام الحيواني

الذي يجعلنا نشمئز من كثير من الآكلين. وإذا أحلنا المائدة من مجموعة من اللحم والخبز والخضراوات إلى نظام جميل أنيق من الشراب والطعام، فإننا نأكل في مهل واستمراء وتمزز، ويقوم التأنق عندئذ مقام الالتهام.

ولهذه الأسباب جميعها يجب أن يلح كل مسن على إصلاح مطبخه وتزيين مائدته. والفائدة هنا ليست له وحدة بل لكل أعضاء البيت في أية سن كانوا.

بقيت كلمة هنا أقولها عن الخمور، وهي أنها ضرورية لكل من جاوز سن الستين؛ لأنها توسع الشرايين في الشيخوخة، وجميع الأوربيين يشربونها، وهم أطول أعمارًا وأحسن صحة منا.

ثم هي تفكك العقد التي تحدثها مشكلات الحياة لنا، كما أنها تجعلنا نستغرق في نوم عميق طول الليل نستيقظ في صباحه ونحن منتعشون بعد الراحة.

ومن الميزات الكبرى للخمور أنها تحمينا من شرور المخدرات المظلمة، مثل الحشيش والأفيون والمورفين والكوكئين والهيروئين، هذه المخدرات التي لا تعرفها أوربا لأن أبناءها يشربون الخمور.

ويكفي أن نقول في مدح الخمور إن باستير العظيم، الذي كان أول من عرف أن الميكروبات تحدث الأمراض، هذا العظيم قد قال عن الخمور إنها أعظم المشروبات الإنسانية.

صحة الجسم

لا نحب أن نسأم من الإصرار على القول إن تهدم المسنين، وانهيار الشيخوخة، هما مسألة نفسية ذهنية قبل أن يكونا مسألة جسمية. وحكومتنا، بإقالتها الذين بلغوا الستين إلى المعاش من موظفيها، تؤيد الاعتقاد بأن المسنين يجب أن يكفوا عن العمل والجهد، كما أن المجتمع يزيد هذا الاعتقاد بالوقار الزائف الذي يضفيه على المسنين، فيحرمهم من العمل واللعب والتذاذ المسرات، ويحملهم على الزهد والركود.

ولشركات التأمين، بإلحاحها على خطر الشيخوخة وتوقع الموت، نصيب أيضًا في زيادة هذا الاعتقاد. والنتيجة أن المسن نفسه، بتواتر هذا الإيحاء له من جميع النواحي؛ يعتقد أيضًا أنه لم تعد له قيمة في الدنيا، فتخور نفسه ويتهدم جسمه ويعيش سائر سنيه في انتظار الموت.

ولكن مع التفاتنا الكبير إلى الناحية النفسية، لا يجب أيضًا أن نهمل الجسم. وقبل أن نتحدث عن صحة الجسم نذكر بعض النصائح التي ينصح بها الدكتور مارتن جومبرت للمسنين. فإنه طبيب خاص بالأجسام، ولكنه يرى أن الشيخوخة ليست فقط ضعفًا جسميًّا. ولذلك يقول للمسن:

(١) لا تبال ما يقال ضد الخمر أو الدخان أو الهموم، فإن تناول الخمر أو الدخان في اعتدال مفيد في الغالب. والهموم، التي نبني بها ولا نهدم، توقظ الإنسان. وعلينا أن نذكر أن الحياة هي مهمة هجومية.

(٢) لا تتقاعد، لأن المسن يحتاج إلى تحدي العمل له، ولكن في غير إرهاق. والركود هو تذكرة الموت.

(٣) يمكن الاستمتاع بحياة جنسية نشيطة (ولكن ليست مسرفة في النشاط) إلى سن متقدمة تزيد على ما يعتقده الناس. ويجب ألا تنتهي هذه الحياة الجنسية عقب الانتقال الطوري. ولكن يجب ألا يتزوج المسن فتاة في الشباب، لأن هذا الزواج يقتله في الغالب.

(٤) أقلل من الأطعمة المغذية، وأكثر من الفيتامينات والعناصر. وخير الأطعمة للمسنين هو: الجبن الخفيف، أي الذي لا يكثر دسمه، واللبن، واللحم الخالي من الذهن، والبيض النمبرشت، والخضراوات والفواكه المطبوخة، والموز النيء. وتجنب الخضراوات النيئة واللحم المملح والجبن الدسم.

(٥) تجنب الحمام البارد والحمام الساخن، وكذلك البقاء طويلًا بالحمام.

•••

ويرى القارئ هنا، أن هذا الطبيب يلتفت إلى الناحية النفسية كثيرًا وينصح للمسنين بالاستمتاع. وهذا هو ما نراه أيضًا، ونلح عليه في فصول هذا الكتاب. لأن غرضنا ألا يطول العمر بالسنين، بل تطول الحياة بالاستمتاع. ويجب أن تكون غايتنا الحياة العريضة التي كان ينشدها الرازي.

ولكني أنتقد هذا الطبيب في تسامحه بشأن التدخين؛ فقد ثبت ثبوتًا لا شك فيه أن هذه العادة تضعف القلب وتعجل الموت بما تحدثه من تضييق

للشرايين، وهذا زيادة على إحداث السرطان في الرئة.

وقد أشرنا في الفصل الماضي إلى أن مطبخنا في وضعه الحالي سيئ. لأن ألوان الطعام التي يهيئها لنا كثيرة الدسم، تؤدي إلى تفشي البول السكري بيننا. وقد كان المطبخ الإنجليزي قبل أربعين سنة يؤدي إلى تفشي النقرس، حتى كانت لا تخلو عائلة من هذا المرض في إنجلترا كما لا تخلو الآن عائلة في مصر من الطبقة المتوسطة من البول السكري. ولكن الإنجليز أصلحوا غذاءهم، وحضوا على الرياضة، حتى أوشك النقرس أن يزول. أما نحن فلم نصلح غذاءنا إلى الآن.

والأمراض الفاشية في مصر – من ناحية الشيخوخة – هي الترهل الذي ينشأ من التضخم، لكثرة الطعام الدسم، أو للنهم في الطعام وإن لم يكن دسمًا. وحسب القارئ أن يعرف ضرر هذا الترهل من رفض شركات التأمين أن يؤمنوا أحدًا على حياته إذا كان ضخمًا. حتى ولو كان شابًّا. وإذن يجب الإقلال من الأطعمة، وخاصة الأطعمة الدسمة والنشوية في الشيخوخة.

والبول السكري هو – كما قلنا – إحدى الثمرات التي نجنيها من هذه الأطعمة الدسمة والنشوية. كما أن الأحماض تتكون أيضًا من عجز الجسم عن التخلص من فائض الطعام فيه. وهذه الأحماض تعود فتؤثر في الشرايين بالتصلب، أي التيبس.

وخير ما نتبع بعد الخمسين والستين أن نؤثر الخضراوات المطبوخة على اللحوم، مع الإكثار من اللبن ومشتقاته. فإذا لم نستطع هذا فلنؤثر

اللحم الأبيض (كالسمك والدجاج) على اللحم الأحمر. ويجب أن نقاطع الأعضاء الداخلية، كالكبد والكليتين والقلب. أما الالتفات إلى الفيتامينات فنستطيع أن نطمئن إذا كنا نتناول مقدار كوب واحد من اللبن النيئ في اليوم. وبدهي أن المسن الذي ينشط إلى الحركة والرياضة يستطيع تناول اللحوم والأطعمة الحمضية أكثر من ذلك الذي يؤثر الدعة والراحة.

ويجب أن نجعل القناعة مزاجًا وعادة، فلا ننهم إلى الطعام الدسم، ولا نكثر من الوجبات. ولنحرص على الدوام إلى بقاء الجسم على وزنه لا يزيد إذا كنا نحافًا، وأن ننقصه إذا كنا سمانًا.

قيمة النحافة

هذا الفصل يتصل بالفصل السابق، وهو توسع فيه. فإن وفرة الطعام تؤدي إلى ترهل الجسم، فالشيخوخة المتهدمة، فالموت العاجل.

وجميع شركات التأمين التي تنظر من خلال إحصاءاتها إلى أرباحها، وتعرف أن أي خطأ فيها يؤدي إلى خسارتها، ترفض تأمين المتضخمين المترهلين حتى ولو كانوا في الشباب. وقد وجدت شركة متروبوليتان للتأمين أن زيادة الوزن لأي شخص بعد الخامسة والعشرين مضرة بالصحة. وأن من يزيد وزنهم بمقدار ٢٠ في المئة على المتوسط تزيد وفياتهم بمقدار ٣٠ في المئة. وأن زيادة الوزن بمقدار ٣٠ في المئة تؤدي إلى زيادة الوفاة بمقدار ٥٠ في المئة. أما إذا زاد الوزن على ٥٠ في المئة. فإن الوفيات عندئذ تبلغ ضعفي مقدارها بين المتوسطين. وتبلغ الوفيات بالبول السكري بين الذين يزيد وزنهم بمقدار ٢٥ في المئة على المتوسط ثمانية أضعاف عددها بين المتوسطين، وتزيد أمراض القلب والشريان التاجي بينهم أيضًا مرة ونصف مرة على عددها بين المتوسطين.

ونحن نعتمد فيما يلي على الحقائق التي ذكرها الدكتور جيمس بارتون بشأن النحاف والسمان.

فهو يقول إننا إذا بدأنا بعشرين شخصًا في سن الثلاثين، نصفهم من النحاف والنصف الآخر من السمان، وجدنا أنهم يصلون إلى الأربعين وقد مات من كل من الفريقين واحد. كأن السمن هنا لم يختلف في أثره عن

النحافة. ولكن عندما يبلغ الفريقان الخمسين نجد أن النحاف لا يزالون تسعة، في حين أن السمان قد صاروا ستة. والوفيات تعود في الأكثر إلى السكتة والنقطة والبول والسكري والسرطان وحصا المرارة وحصا الكليتين.

فإذا انتقلنا من سن الخمسين إلى السبعين، وهذا هو ما يجب أن يهتم به قارئ هذا الكتاب، وجدنا من العشرة من كل من الفريقين خمسة من النحاف وثلاثة من السمان. أما في الثمانين، فإن النحاف يبلغون ثلاثة أما السمان فلم يبق منهم غير واحد.

وعبرة الموت هنا واضحة، ولكن أوضح منها عبرة الحياة. فإن السمين يعيش وهو يعاني هذه العيوب أو النقائص التالية:

(١) سوء الحركة وصعوبة التنقل، لأن الساقين تثقلان وتضطربان.

(٢) الارتباك من ضخامة البنية الجسمية وإحساس الخجل من ذلك.

(٣) نقص النشاط الجسمي والذهني، والركود النفسي بسبب ذلك، وما ينشأ عنه من قلة الطموح.

(٤) التهيؤ لأمراض مختلفة لا تصيب النحاف، مثل السكتة القلبية، وانسداد الشريان التاجي، والنقطة (أي انفجار الشريان في المخ)، والبول السكري، وأمراض الكليتين والكبد.

والآن كيف نميز بين النحيف والسمين؟

الجواب على هذا بصفة عامة، مع التغاضي عن الأحوال الخاصة، أن

يكون وزننا مساويًا بالكيلو جرام لعدد السنتيمترات بعد المئة في قامتنا. فإذا كانت قامتنا ١٧٠ سنتيمترًا فيجب أن يكون وزننا ٧٠ كيلو جرامًا فقط. ويمكن أن ننقص نحو خمسة كيلو جرامات مع الفائدة ولكن كل كيلو جرام يزيد عن السبعين يعد زائدًا ومضرًا.

أما كيف ننقص وزننا الزائد، فالسبيل الوحيد إلى ذلك هو الإقلال من الطعام. وإذا كان النقص المراد ليس عظيمًا فإن أي إنسان يستطيع الوصول إلى هذه الغاية. أما إذا كان المراد أن ننقص وزننا عشرة كيلو جرامات، فإنه يجب ألا نعتمد على أنفسنا في ذلك بل نعتمد على المشورة الطبية. ومن الوسائل الحسنة للسمين الذي يرغب في نقص وزنه أن يمتنع يومًا كاملًا في الأسبوع عن الطعام، ويقنع بالأشربة التي لا يبالغ في تحليتها. ويجب أن نذكر فائدة الصوم للمسلم في رمضان لجميع السمان.

وقد سبق أن أوضحنا عيوب المطبخ المصري، وأن أطعمتنا كثيرة الدسم، وأننا نكثر من تناول الخبز والرز. فيجب أن يتنبه المسن إلى كل هذا إذا كل يخشي السمن، وعليه أن يشبع جوعه بالخضراوات المطبوخة واللبن ومشتقاته، وأن يجعل التأنق مكان النهم، فيتخير الألوان اللذيذة، ولا يجعل الوجبة عملًا ماديًّا محضًا لملء فراغ المعدة، وهذا التأنق يستحيل بمرور السنين إلى عادة فمزاج.

ويجب أن نذكر هنا أن المسن النشيط يستطيع أن يتحمل من السمن وأضراره أكثر مما يتحمل أولئك الذين يقضون أوقاتهم بعد الستين في ركود على القهوة أو في النادي أو بالبيت. لأن النشاط يحرك الدم، وعندئذ

يتخلص الجسم من كثير من أنقاضه. ومن هنا قد تكون الرياضة علاجًا للسمن، ولكن النحافة على كل حال وفي كل وقت خير من السمن. والسبيل الميسر إليها هو الإقلال من الطعام.

وهناك قصة «لويس كورنارو» الإيطالي الذي مات سنة ١٥٥٦، وقد كتبها بنفسه، ويجب أن تكون عبرة لجميع الراغبين في حياة الصحة إلى المئة، فإن هذا الرجل يقول عن نفسه إنه حين بلغ الأربعين يئس الأطباء من علاجه وأنذروه بالموت العاجل. ولكنه عالج نفسه من طائفة من الأمراض والاضطرابات بالإقلال من الطعام، حتى كان ما يتناوله في اليوم كله لا يزيد إلا قليلًا على رطل، أي نحو ١٣ أو ١٤ أوقيه من الطعام. وهذا بالطبع غير النبيذ. وقد تجاوز المئة بهذا الطعام، مع أنه كان يوشك أن يموت في الأربعين. ويستطيع القارئ أن يجد ترجمته في إحدى اللغات الأوروبية.

الرياضة الضرورية

النظر النفسي إلى الصحة هو النظر المفضل في كل وقت، أو يجب أن يكون النظر الأصلي، ولكن من وقت لآخر يجب أن تكون لنا نظرة ميكانية – آلية – للصحة. لأن الجسم يسير بأعضائه على مبادئ الكيمياء والميكانيات والطبيعيات. فيجب مثلًا أن نحذر بعد الخمسين رواسب الأحماض بإيثار الأطعمة القلوية. ويجب أن نتخلص من فضلات الأمعاء من الأنقاض في الدم، ويجب أن نحافظ على لدونة الشرايين وبقاء مسالكها حسنة يجري فيها الدم حتى لا يركد في أنحائها.

والرياضة ضرورية للتخلص من الأحماض والإنقاض، وللاحتفاظ بلدونة الشرايين إلى أطول ما يستطاع من السنين. وليس شك أن لها قيمة نفسية كبيرة عند المسنين، لأن المسن الذي يمرن أعضاءه كل يوم يتوقى التيبس فيها ويحيلها إلى مرونة يرتاح إليها. لأن تجمد الأعضاء والعجز الذي يرى مثلًا في الصعود على درجات السلم أو ركوب الترام، واللهث والعرق من المجهود الصغير؛ كل هذا يوحي أسوأ الإيحاء للمسن، وكذلك الشأن في ارتجاف الساقين وانحناء الفقار.

والقليل من الرياضة المعتدلة المثابرة يقي المسن من جميع هذه العوارض التي تحط القوى الروحية في النفس كما تبلي أعضاء الجسم.

والرياضة جديرة بأن تقينا أيضًا من هوان الترهل، حتى لا يعود الستيني أو السبعيني مسخرة يضحك منه الشيوخ فضلًا عن الشبان. فالبطن

المندلق، والذقن المزدوجة، والقفا الذي يتراكب طيات فوق طيات؛ كل هذا يجب أن نتوقاه بالإقلال من الطعام من ناحية وبالرياضة من ناحية أخرى. وما دام الدم يجري في شرايين لدنة مسلوكة، لم تتكلس جدرانها وتضيق وتتصلب، فإن النسيان الفسيولوجي الذي سبق أن ذكرناه لن تكون له أهمية. وعندئذ يبقي الذهن يقظًا، فلا يكون ذلك التشاؤم الذي يهد المسنين ويحملهم على الركود.

وليس المقصود من الرياضة أن نمارسها كما لو كان أحدنا بهلوانًا. وقد سبق أن ذكرنا أن إسرافًا واحدًا في الطعام. أو الانغماس في الشراب، أو اللذة الجنسية، أو العدو، أو الإرهاق بالعمل، مثل هذا الإسراف الذي قد يؤذي الشاب فقط، ربما يؤدي إلى وفاة المسن. فإذا كنا نمارس الرياضة بعد الخمسين، فيجب أن نمارسها في اعتدال، ولكن أيضًا في مثابرة، حتى نصل إلى النتيجة بقوة التراكم، أي تكرار الحركة الخفيفة على مدى الأيام والسنين. فيجب ألا نترك الرياضة شهرًا أو عامًا ثم نعود، لأننا عندئذ نحتاج إلى الحركة العنيفة التعويضية، وقد تكون هذه الحركة مضرة.

وبالرياضة الأسبوعية نتوخى الرشاقة والقوة، إذ يجب ألا تقتصر غايتنا من الرياضة أيضًا على القوة، بل يجب أن نتوخى بها الهيئة الحسنة. فنتخلص قبل كل شيء من ازدواج الذقن واندلاق البطن مثلًا، لما لهذا من أثر نفسي حسن.

وبعد الستين والسبعين تبدأ في الجسم أعراض ضعف محلية، أي في عضو دون عضو. ويرجع هذا في الأغلب إلى المهنة التي كنا نحترفها فإن

الظهر ينحني عند الكاتب قبل الحمال أو ساعي البريد، والساقان ترتجفان عند الذين يتطلب عملهم القعود دون الوقوف والسعي. ولذلك يجب أن تتجه الرياضة نحو تقوية هذه الأعضاء، كل تبعًا لحاجته.

وأقل الرياضة وأهونها هو التدليك، ونعني هنا التدليك الذاتي، أي أن المسن يدلك نفسه ولا يترك هذا العمل لغيره. وهو يستطيع أن يؤدي هذه الرياضة حتى وهو بالسرير. فإن الأعضاء المترهلة كالذقن والبطن تدلك كل يوم حتى يزول ترهلها. ويجب تدليك العنق وعضلات الوجه والصدر والذراعين حتى يجري الدم ويؤجل التغضن.

ولكن التدليك لا يغني عن الرياضة. وهنا يستطيع المسن أن يسترشد بنصائح أحد المدربين في أنديتنا المختلفة لكي يعرف ما يحتاج إليه وما يستطيعه من رياضة ملائمة لجسمه وسنه. ولا نستطيع لهذا السبب أن ندلي بنصيحة عامة لجميع المسنين، لأن لكل حالته الخاصة.

أما ما يقال بوجه عام، وينطبق على كل مسن، فهو أولًا التدليك الذاتي، وقد ذكرناه. وثانيًا المشي، ولكن يجب أن يكون مشيًا سريعًا. وليس سلحفة وانية، حتى يسبق النشاط التعب. وفي أيامنا حيث تكثر الأتومبيلات ووسائل النقل الأخرى، يقل الميل إلى المشي حتى بين الشبان. ولذلك يجب أن نبقى متنبهين إلى خطر هذه الحالة التي تؤدي إلى ترهلنا جميعًا.

وخلاصة القول أنه يجب أن نهدف إلى الأغراض التالية من الرياضة:

(١) أن نتجنب التضخم والترهل حتى لا تؤدي الرواسب والأنقاض إلى

الإضرار بأعضائنا الرئيسية كالقلب والأوعية والكليتين.

(٢) أن نستبقي هيئة الشباب، فلا تنحني ظهورنا أو ترتعش سيقاننا أو تزدوج ذقوننا لما لهذا من قيمة نفسية.

(٣) ألا نغرق ونبالغ، لأن الاعتدال رائد الشيخوخة وشعارها.

(٤) يستطيع كل مسن أن يمارس التدليك الذاتي والمشي السريع، أما ما زاد على ذلك فيجب أن يستشير فيه مدربًا ماهرًا.

(٥) تحتاج الرياضة المعتدلة إلى مثابرة حتى لا يؤدي الانقطاع عنها إلى ترهل يستعصي على العلاج.

المرأة المصرية بعد الخمسين

أعظم ما بعث المؤلف على وضع هذا الكتاب هو الأثر المحزن الذي عاينه في كثير من موظفي الحكومة عند إحالتهم إلى المعاش في سن الستين. فإن الصدمة تبدو عنيفة في كثير منهم، مع أنهم كانوا ينتظرونها. ولكن الانتظار كان ذهنيًّا، وممارسة الوظيفة كانت حسية. ولذلك كان الحس يتغلب على الذهن. فالموظف يحس عقب الإحالة أنه عقيم بشهادة الحكومة. ثم هو يجد البرهان على عقمه، وهو أنه لا يحسن عملًا آخر. لأن الوظيفة كانت تستوعب كل اهتمامه النفسي، أو بالأحرى كانت تمنعه من اهتمامات نفسية أخرى. لأنها كانت تزوده بالكفاية الاقتصادية والاحترام الاجتماعي، وكان هو قانعًا بكل ذلك، فما هو أن تذهب عنه الوظيفة حتى يحس أن الاحترام الاجتماعي الذي كان يستمتع به قد زال. ولذلك يذبل، ويتعفن، لتعطله، بل أحيانًا يشغب كالأطفال لهذا التعطل نفسه ويشقى بنفسه كما يشقي به المحيطون به. وقد رسمنا في هذا الكتاب خططًا ومناهج لكي يتوقى بها المسن هذه الحال، ولكي يستقبل هذه الدنيا بعد الستين والسبعين وهو حي يقظ مشغول النفس والذهن.

ولذلك فإن هذا الكتاب للرجال قبل أن يكون للنساء. ولكن هذا لا يمنعنا من أن نخص فصلًا موجزًا للمرأة بعد الخمسين. وواضح لكل رجل متمدن في مصر أن مجتمعنا أسوأ مجتمع على هذا الكوكب للمرأة. ولكن قبل أن نبحث الناحية الاجتماعية التي تؤثر في المرأة المصرية يجب أن

نلتفت قليلًا إلى الناحية البيولوجية.

فإن الانتقال الطوري – أي الانتقال من طور الشباب إلى طور الشيخوخة – يسير في الرجال بطيئًا حوالي الستين أو قبل ذلك بسنوات قليلة. وكثير من الرجال لا يحس هذا الانتقال لتدرجه البطيء، وأعراضه تتضح في البعض ولا يكاد يحسها الآخرون، مثل عجز بعض الأعضاء الجنسية وألمها، ومثل ضعف النظر، والضعف الجنسي، والقليل من النسيان، والرغبة في الاستراحة بالقيلولة، والعجز عن تحمل الإسراف في الطعام أو الشراب، أو القيام بمجهود جسمي عنيف.

ولكن هذا الانتقال يحدث في تدرج وتفاوت، فما يحسه الواحد قد لا يحسه الآخر. أما في المرأة فإن الانتقال الطوري يحدث في الخمسين أو قبيلها، وهو على وجه عام يطرأ في عنف، وعلامته الواضحة انقطاع الحيض. وكثير من النساء يتحملن هذا الانتقال بلا ألم أو اهتمام. ولكن كثيرًا أيضًا ما يتألمن منه جسمًا وذهنًا ونفسًا. وقد يحدث في حالات قليلة خبال ذهني خفيف، كما تحدث اتجاهات عاطفية تعد إلى حد ما شاذة. أما في الجسم فقد يؤدي نزف الدم إلى اضطرابات تحتاج إلى علاج.

والمرأة تحتاج في هذه السن إلى أن تعنى بنفسها، وأن تعرف هذه الأحوال وتستعد لها. كما يجب على المحيطين بها في هذه الظروف أن يكونوا أقرب الناس وأحبهم إليها، حتى ينظروا إليها بعطف وتبصر. ومتى مرت هذه الأزمة في سلام، فإن المرأة تسير إلى الستين والسبعين كالرجال، وينطبق عليها كل ما ينطبق عليهم مما ذكرنا في هذا الكتاب.

ولكن مجتمعنا يعامل المرأة معاملة خاصة تختلف عن معاملته للرجل، ولذلك فإن مصاعبها في الشيخوخة أكبر من مصاعبه. ومن الملاحظات المألوفة أن الانهيار العقلي عند المرأة يسرع إليها في الشيخوخة، بينما هو يبطئ في الرجل. ولا نكاد نعرف سببًا لهذا إلا حبسة البيت وضيق الآفاق التي تهتم بها المرأة. وإلى ضيق هذه الآفاق الذهنية والعاطفية، ينضاف ضيق المجال لحركة المرأة. ولذلك لا تكاد تصل إلى الستين حتى يركد جسمها وذهنها وتبدو في شيخوخة آمنة. في حين يكون زميلها الرجل في نشاط، يجوب شوارع المدنية في انطلاق وحرية، ويقرأ الصحف، وينضوي إلى الأحزاب، ويكافح في كسب العيش أو في الحركات السياسية أو الاجتماعية. وقد أوصلناها نحن إلى هذه الحال، لأننا نعكس الوضع الاجتماعي إذ نقول إن المرأة خلقت للبيت بدلًا من أن نقول إن البيت خلق للمرأة. وأحيانًا نقول إن المرأة خلقت لأن تكون زوجة وأمًّا، وننسى أنها قبل كل هذا يجب أن تكون إنسانًا غايته أن يستمتع بهذه الدنيا، وأن يرقي شخصيته بالطريقة السوية التي يراها هو دون إملاء من آخر.

وكثير من نسائنا يعشن في خواء النفس والذهن... ومن هنا هذا السمن الذي يقعن فيه. لأن سأم الحياة في حبسة البيت، وضيق المجال الاجتماعي، يحملان المرأة في بيوتنا على الترفيه عن نفسها بالزيادة في تناول الطعام، والتسلي بأكل اللب طوال النهار. فهي تزجي السأم بهذه الملذات الصغيرة، وهي تتضخم بسببها. ثم يدخل في الشيخوخة وهي مرهقة بعبء من الشحم هو أسوأ الأعباء للشيخوخة.

ثم هي في كثير من الأحيان لا تتعلم، أو يقصر تعليمها على التافه من

المعارف التي لا تبسط لها الدنيا وتبعث فيها الاهتمامات الحية طيلة عمرها. ولذلك تضعف ذاكرتها في سن مبكرة قبل الرجال، لأن مدخرها من الكلمات ليس كبيرًا، والكلمات – كلما قلنا – هي المعاني، وهي وسيلة التفكير.

وكل ما نستطيع أن نقول هنا إنه يجب أن يتغير المجتمع عندنا في نظرته للمرأة المصرية. وأن فتياتنا يجب أن يعاملن كمعاملة الرجل سواء في طفولة البيت والمدرسة والشباب والشيوخة. وأنه يجب أن نفهم من الجمال أنه الشخصية الناضجة في المرأة، تلك الشخصية اليانعة التي تهيأت ونمت وارتقت في الحرية وكسب المعارف والاختبارات والعمل المنتج ومناقشة الآراء والعقائد.

وإذا عاشت المرأة هذه المعيشة، فإنها جديرة بأن تصل إلى الثمانين والتسعين، بل المئة، وهي مستمتعة بكرامتها وقواها الذهنية والجسمية التي يستمتع بها المسنون من الرجال.

ولكن مع كل هذا الذي قلنا يجب ألا يفوتنا أن نذكر أن صدمة الإحالة إلى المعاش، التي يعانيها موظفو الحكومة، لا تعانيها المرأة. فهي بعد الستين تجد أنها لا تزال في البيت تمارس الأعمال والواجبات التي كانت تمارسها قبل ذلك. فهي في شيخوختها تبقى في مكانها الذي كانت فيه وهي شابة. وقد تعودت أن تجد لذة داخل البيت قبل الستين والخمسين، فبقاؤها بالبيت في السبعين والثمانين لا يثقل عليها ولا يطالبها بتغيير نفسي. أما الرجل الذي اعتاد العمل خارج البيت، والتذ المتع الاجتماعية

في الوظيفة والنادي والقهوة والتنقل وكسب العيش، فإنه يجد أن الخلوة القهرية في البيت مدة الشيخوخة ثقيلة. وهذا هو ما نلاحظه في المسنين الذين تقدمت بهم السن واضطرهم مرض أو ضعف إلى ملازمة البيت. أما المسن الذي صان صحته وعني بهواية ما تشغل ذهنه ونفسه، فإنه يعمل وينشط خارج البيت مهما تقدمت به السن. ولا يحتاج إلى خلوة البيت إلا أيامًا أو أسابيع وقت التوعك أو المرض.

كلمة إلى الشباب

كان القصد الأول من وضع هذا الكتاب إرشاد الموظفين إلى الانتفاع بحياتهم عقب الستين؛ لأن المتأمل لكثير منهم عقب هذه السن يرثى لحالهم وهم يعيشون في خواء الذهن وركود الجسم. ولكني مع ذلك لم أقصر الكلام على الموظفين، بل توسعت إلى بحث الشيخوخة في مصر والعوامل التي ترقي المسنين أو تؤخرهم. وقد ترجمنا مع الإيجاز بحياة بعض الذين أسنوا، وترجحت أعمارهم بين السبعين والتسعين، وعاشوا في هذه السن المتقدمة في نشاط وحيوية يستمتعون بحياتهم وينفعون بها مجتمعهم.

وغاية المؤلف أن يحيل الشيخوخة من معانيها الحاضرة السيئة، والأوهام الشائعة حولها؛ إلى نضج وإيناع. وأن يرد الاعتبار إلى الذين جاوزوا الستين، وذلك ببسط الآفاق الجديدة التي يستطيعون أن يجدوا فيها المجال الحيوي لنشاطهم واختباراتهم وذكائهم.

والفائدة العاجلة من هذا الكتاب تعود إلى القارئ المسن. ولكن هذا لا يمنع الشبان من الانتفاع بقراءته لفائدته الآجلة. وهناك أشياء كثيرة يستطيع الشاب أن يتلفت إليها إبان شبابه فيجني منها الفوائد السلبية والإيجابية في شيخوخته. كما أن هناك عادات ذهنية ونفسية قد يشق على المسنين اتخاذها، مع سهولة ذلك على الشبان. نعني بهذا أن الشاب يستطيع أن يتعود، وهو في الأربعين أو الثلاثين، تلك العادات الملائمة لصحة ذهنه ونفسه التي تخدم سعادته ونشاطه بعد الستين والسبعين.

فيستطيع الشاب مثلًا أن يتجنب عادة التدخين، إذ من الشاق كل المشقة أن يقلع عنها في شيخوخته، إذا كان قد اعتادها في شبابه. ولم يختلف أحد من الباحثين في ضرر هذه العادة، وفي أنها تحول دون التعمير. كما أنه يسهل على الشاب أيضًا أن يحافظ على نحافته بتجنب الانغماس في الطعام وتعود الرياضة. والنحافة عامل خطير في الشيخوخة المثمرة وفي التعمير أيضًا. ويجب على الشاب أن يجعل القناعة في الطعام مزاجًا لا يحتاج إلى التفات خاص، حتى يقبل أو يصد على غير وجدان. وذلك لا يتحقق إلا بالعادة التي نمارسها أولًا ونحن نملكها، فتعود هي وتملكنا وتلازمنا سائر حياتنا.

وكذلك يجب على الشاب أن يتعلق بالرياضة، ويختار منها تلك التمارين التي تلائم معيشته، والتي يستطيع أن يؤديها وهو في منزله، بل في غرفة نومه في كل يوم. وكثير من الناس لا يحتاجون إلى الرياضة، لأن أعمالهم اليومية تطالبهم بنشاط يكفي حيويتهم. ولكن جميع الذين يمارسون الكتابة، كموظفي الحكومة أو المتاجر، ومن يؤدون أعمالًا لا تحتاج إلا إلى حركات خفيفة، هؤلاء يحتاجون إلى ممارسة الرياضة اليومية. ويجب أن تكون الرياضة علاجية جمالية، أي يجب أن نزيد الالتفات فيها إلى بعض الأعضاء دون بعض، حتى نصل منها إلى البنية السوية التي لا تقوى في ناحية وتضعف في أخرى.

ومن أحسن العادات التي ترفع من شأن الشيخوخة، وتكسبها إيحاء للرقي الشخصي والصحة النفسية والجسمية، عادة التأنق. والتأنق جميل في الشاب، ولكنه أجمل في الكهل والشيخ. ونعني التأنق في كل شيء، في

اللباس بالعناية بالهندام، وفي الطعام بالعناية بما نأكل شكلًا وموضوعًا، وفي اللغة والسلوك العام. وكلنا نعجب بالشاب الأنيق، ولكنا نعجب أكثر بالشيخ المتأنق في هندامه وسلوكه. وليس أجمل من السيدة التي بلغت السبعين أو جاوزتها وهي تتمتع بأناقة الهندام واللغة والإيماءة. تتأنق في طعامها، وتتأنق في حديثها، وتعنى بتصفيف شعرها الأبيض، وبالوردة في صدرها. كما أننا نشمئز من الرجل والمرأة المسنين عندما نرى فيهما إهمالًا ورثاثة: الشعر مشعث، والبذلة واسعة مترهلة، مع إهمال في عادات الأكل أو الحديث. ولا نستطيع أن نكون عادة التأنق هذه إلا في أيام الشباب، ثم تنمو معنا العادة وتلزمنا أيام الشيخوخة.

والأثر الإيحائي لهذه العادة كبير، لأنها تجعلنا في شباب دائم، وتكسبنا زي الشباب وإعجاب الجمهور. هذا الإعجاب الذي يحتاج إليه كل من تجاوز الستين.

وقد سبق أن قلنا إن اتخاذ هواية بعد الخمسين قد يشق بعض المشقة، ولذلك يجب على الشاب أيضًا أن يتعلق بهواية ما في شبابه، وأن ينفق عليها بسخاء، حتى إذا وصل إلى الشيخوخة وجد وقته مملوءًا خصبًا بالعمل المثمر المحبوب. وقد أكدنا وكررنا أن خير الهوايات في الشيخوخة هو الثقافة، لأنها ميدان رحب لا نصل إلى آخره. ولا نشبع منه، وهو يشعرنا بالنمو والرقي كلما ازددنا توسعًا فيه.

والشاب الذي يعنى بصحة نفسه وجسمه وذهنه قبل الخمسين، ويكون قد تعود عادات حسنة ملائمة للشيخوخة، لا يصعب عليه أن

يصل إلى المئة وهو في نشاط الشباب وذكاء الفيلسوف. وهذا هو حال كثيرين الآن في العالم، وهم الذين أسعدهم الحظ ببيئات اجتماعية حسنة ساعدتهم في شبابهم على المعيشة الصحية وعودتهم العادات التي تلائم الشيخوخة.

ويستطيع القارئ الشاب أن يتأمل زملاءه من الشبان ويتكهن بمصيرهم بعد الستين. فهناك الشاب الذي يقضي وقته في ألعاب الحظ على القهوة، وهناك ذلك الآخر الذي يسرف في التدخين، وهناك الثالث الذي استكرش قبل أن يتم الأربعين. فكل هؤلاء سوف يجدون المشقة العظيمة في الشيخوخة، وقل أن يبلغوها بلا مرض.

الروح العصري والمسنون

يكره الشبان مجالسة الشيوخ اعتقادًا بأن هؤلاء قدماء بعيدون عن الروح العصري. إذا قعدوا نعوا على الشبان والفتيات عصريتهم التي ينعتونها بأنها تبذل، أو حتى تهتك. والشيخ في نظر الشباب محافظ، يبالغ في محافظته إلى حد الرجعية. والشباب في نظر الشيخ حر إلى حد الانحلال. ومن هنا التصادم الذي تصادفنا كل عام، بل كل وقت، أمثلة منه، مما يبعث على التسلية في مقالات بعض المجلات الأسبوعية. فالشيخ يطلب الرزانة والوقار وتغطية الساقين على الشواطئ والفصل بين الجنسين. والشباب يرغب في الاختلاط والحرية والانطلاق.

ولسنا هنا بسبيل الدفاع عن إحدى الوجهتين، لكن مما لا شك فيه أن المسنين، إذا أهملوا أنفسهم، تخلفوا، ويبدو تخلفهم عندئذ في كل شيء تقريبًا، في عادات التأنق المادي والفكري، وفي إهمال الآراء العصرية السياسية والاجتماعية. بل لقد لاحظت بنفسي أن بعض الشيوخ يلتزمون اللغة التي كانت مألوفة قبل أربعين عامًا، ولا يعنون باتخاذ الكلمات الجديدة. وهذا واضح في الصحفيين القدامى.

ونحن نعزف في هذا الكتاب على نغمة التطور، أي التجدد الذي لا ينقطع، وهذا التجدد جدير بأن يجعلنا حين نناهز الستين والسبعين على دراية وألفة بالآراء العصرية، فنجاري الروح العصري ونفكر بالأساليب الجديدة التي اقتضتها الظروف الجديدة.

ولكل عصر رموزه اللغوية والتفكيرية والعقيدية في السياسة والأدب والاجتماع، فإذا تخلف المسن عن تفهم هذه الرموز، واصطناعها، فإنه يقطع الصلة بينه وبين الجيل الجديد. فيكره الشبان مجالسته ومحادثته ويقاطعونه، ويجد هو من هذه الحال ما يوهمه الاحتقار والنبذ والإطراح.

وأعظم ما يصل بيننا وبين الروح العصري هو الاتصال المستمر بالجريدة والمجلة والكتاب. فإن المسن في حاجة إلى الاطلاع والاختلاط حتى لا ينزوي راهبًا يجتر أيام الصبا والشباب اجترارًا عقيمًا. والمسنون عندما يجارون الروح العصري ينتفعون بما يكسبونه من شباب هذا الروح وجدته. ثم هم يزدادون منفعة للشباب، لأنهم يستطيعون المقارنة بين الجديد والقديم، فيلقون أضواء تنير وتفتح البصائر للمستقبل بين الشبان.

وكثيرًا ما تغرس العادات الاجتماعية في أنفسنا «غرائز» أو عواطف لها قوة الغريزة الطبيعية، حتى ليشق علينا مخالفتها. أذكر أني رأيت حوالي ١٩٠٧ شابًّا مصريًّا قد حلق شاربيه، ولم أكن قد رأيت مثل هذا المنظر قبل هذا التاريخ، إذ كنا في مصر نعد الشاربين المؤللين المذنبين عنوان الرجولة. فلما تأملت الرجل شملني غثيان. والآن لا نكاد نرى رجلًا لا يحلق شاربيه. وكذلك عندما شاعت عادة الاستغناء عن الجوارب بين الفتيات والسيدات هب كثيرون من المسنين في ذعر كأن الحياء قد امحى من الدنيا. والآن نرى الأرجل العارية فلا ننظر إليها.

وما يحدث في الزي والملبس يحدث في الأفكار والآراء والعقائد. وعلي المسن أن يحتفظ بلدونته الذهنية ويقبل الآراء العصرية ولا يقف جامدًا

ناعيًا ساخطًا، فإن فالدنيا لا تنهار لحلق الشاربين، أو ترك الجوارب، أو نزع الطربوش، أو اللعب في ملابس البحر على الشواطئ. وهو – أي الشيخ المسن – حين يصر على محافظته وجموده لا يجد من الشبان غير التجنب، مع أنه في حاجة إلى الاختلاط بهم كما أنهم هم في حاجة أيضًا إلى الاختلاط به.

جوتيه

في هذا الفصل، والفصول القليلة التالية، نتناول بعض الشخصيات الفذة التي يمكن أن يسترشد بها القارئ في توجيه حياته، أو على الأقل يجد فيها الإيحاء والتنبيه إن لم يجد القدوة. وجميع من اخترناهم من المسنين الذين استمتعوا بالدنيا. ولا نعني هنا استمتاع الملذات المألوفة من ثراء أو سلطان أو شهوات، وإنما نعني ذلك الاستمتاع الراقي الذي لا ترتفع إليه النفوس الناضجة التي عني أشخاصها بتربيتها. وكل مسن يحتاج إلى تربية جسمه وذهنه ونفسه.

وجوتيه، أديب ألمانيا قبل قرن، من أحسن الأمثلة على العناية بالحياة قبل العناية بأي شيء آخر. فقد كان أديبًا وعالمًا، ولكنه كان على الدوام يلح ويكرر بأنه المعيشة فوق المعرفة، والحياة أولى بالعناية من الفن. ولم تكن ثقافته وفنه وعلمه إلا توسعًا وتعمقًا في الحياة.

وقد عاش بعد الخمسين ثلاثًا وثلاثين سنة كان فيها شابًّا متعدد الاهتمامات والغايات، كثير الاختبارات، يشره إليها ويغامر فيها لكي يصل منها إلى عمق الإحساس والفهم، فقد شرع يتعلم اللغتين العربية والفارسية بعد الستين، وليس أشق من هاتين اللغتين على رجل ألماني، وخاصة اللغة العربية، التي تنأى في منطقها وكلماتها عن اللغة الألمانية. ولكن شروعه في تعلم هاتين اللغتين، وتحمله مصاعبهما بعد أن بلغ الستين، يدل القارئ على مقدار النشاط النفسي الذي بعثه على التعرف عليهما وبحث آدابها.

فقد عاد شابًّا، بل طفلًا، في هذه السن، يتذوق الاستعارة والإيقاع في الشعر الفارسي وينقل المعاني العربية إلى مقطوعاته. ولما بلغ الثانية والسبعين وضع مقالًا في إطراء لوثر زعيم المذهب البروتستنتي، فاستشهد بآيات من القرآن تدل على أنه لم تفته كلمة منه.

ولم يكن جوتيه أديبًا يؤلف القصص، أو فنانًا يقرض الشعر فقط، إذ كان أيضًا عالمًا لا يقنع بالقراءة والاطلاع، بل يجمع المواد ويجرب بنفسه التجارب العلمية. حتى إنه آمن بنظرية التطور قبل داروين، وقطع مرحلة التدليل عليها بأبحاثه الخاصة. وهذا النشاط العلمي هو بعض نشاطه النفسي الذي اندفع إليه لكي يستمتع بالحياة استمتاع الاختبار والمعرفة. وكان يقول إن الشيخوخة تكافح بالعمل، ولذلك ضحي بكرامته لكي يستبقي عمله. فقد حدث أنه كان مديرًا للمسرح الحكومي في فيمار (وكانت سنة ٦٨سنة) فاختلف مع الدوق (أمير فيمار) على إخراج كلب على المسرح وقت التمثيل، وكان يستطيع أن يستقبل لهذه الإهانة، وكانت ألمانيا عندئذ تعرف أن أعظم أدبائها قد طرده الدوق من أجل كلب، فيكون العار للدوق والمجد لجوتيه. ولكنه آثر البقاء في وظيفته لأنه رأى أن الشيخوخة تحتاج إلى العمل، وأن البطالة قاتلة، وعالج الموقف بالبناء بدلًا من الهدم، فبقي وزيرا للتعليم، ومديرًا للمسرح، ينشد السعادة بتحمل المسئوليات. والسعادة عند جوتيه هي الفهم. والحياة عنده هي زيادة الاختبارات.

ولم يسلم بأنه شائخ هرم، فقد كان في الرابعة والسبعين حين أحب فتاة في التاسعة عشرة. ومات ابنه، وكان وحيده، ومع ذلك تغلب على هذه

المحنة العظيمة، حتى إننا نجده وهو في الثانية والثمانين يرقص كأنه شاب في العشرين. وفي هذه السن أيضًا أكمل قصته الشهيرة «فاوست» التي نقلها إلى العربية الدكتور مُحَمَّد عوض مُحَمَّد.

وعبرتنا في حياة جوتيه أنه رفض التقاعد، وأنه بقي شابًّا يعمل ويحب ويختبر إلى يوم وفاته، فقضي ثلاثًا وثمانين سنة وهو يسعد بعمله واختباراته، ويدرس كأنه تلميذ، ويبحث العلم ويؤلف في الأدب، ويتحمل المسئوليات الضخمة السياسية والأدبية. كما يرى القارئ مما ذكرنا من أنه كان وزيرًا لدى دولة فيمار كما كان مديرًا لمسرحها. وقد لا يواتينا الحظ بأن نلقى مثل ما لقي جوتيه من اختبارات ومسئوليات سامية، كما أننا قد لا نسعد بمثل عبقريته التي كانت تفتح له ميادين ثقافية جديدة كل عام تقريبًا. ولكن العبرة الواضحة لنا جميعًا، مهما كانت درجتنا الاجتماعية أو قدرتنا الذهنية، أننا يجب ألا نكف عن العمل وتحمل المسئوليات والهموم والاهتمامات بعد الستين. بل يجب أيضًا ألا نبالي التمثل بالشباب في اقتحاماته العاطفية، مع مراعاة القاعدة الأصلية وهي الاعتدال، بل إن كلمة «التمثل» هنا ليست في مقامها. لأن المسن الذي عني بحياته، قبل أن يعنى بتجاربه أو وظيفته أو مقامه الاجتماعي، يحس بالشباب. وقد يحمله مرح الحياة على أن يرقص ذات مساء وهو في الثانية والثمانين، كما فعل جوتيه الذي كان يرفع القيم البشرية فوق القيم الاجتماعية.

ولولا العمل، ولولا المسئوليات والاهتمامات، لمات جوتيه قبل هذه السن. ونعني هنا موت النفس بالركود والترهل والتقاعد والتثاؤب، قبل أن نعني موت الجسم.

سعد زغلول

في مصر كثيرون من رجالنا المتوفين والأحياء الذي نستطيع أن نقتدي بهم، ونجد العبرة في حياة الشباب التي عاشوها بعد الخمسين والستين ونحن نعتبر هنا بحياة سعد الذي كان نقطة الانضواء في الجهاد الوطني، والذي استطاع أن يجمع أماني الشعب وآماله المشتتة في بؤرة رأى العالم اشتعالها مع الإعجاب سنة ١٩١٩.

وقد مات سعد بعد السبعين وهو شاب لم يعرف شيخوخة الذهن أو النفس. وأذكر أني زرته قبيل وفاته، قبل سنة ١٩٢٧، فرأيت جسمًا شامخًا ونفسًا شابة وذهنًا يقظًا. كانت ساقه ترتعش، وكان ينصب ظهره بجهد وهو قاعد على كرسيه، ولكنه كان يتحدث في نشاط ومنطق وحماسة جعلت كل عضلات وجهة تتحرك. وأذكر أني ذهلت لهذه الحيوية. فالتفت إليها، ولم ألتفت إلى موضوع الحديث، حتى احتاج هو إلى أن ينبهني بعنف.

وقد رأي سعد محنًا كثيرة في حياته، ولكنه أحالها إلى اختبارات مفيدة جنى منها الحكمة، واستخلص منها فلسفة هي الجهاد من أجل وطنه. فقد نشأ أزهريًّا، ولكنه لم يرتض لنفسه القناعة بالثقافة الأزهرية. ولذلك ثراه حوالي سنة ١٨٨٠ قد انضم إلى الشيخ مُحَمَّد عبده يكتب في الوقائع المصرية. فلما انتهت الثورة العرابية كان هو من أبطالها، وقد حبس لهذا السبب عقب الاحتلال البريطاني.

وكان يختار أصدقاءه كما يختار أحدنا كتابًا مفيدًا يرجو أن ينتفع مما فيه

من نور ومعرفة. وقد اكتسب النور والمعرفة من صداقته لمحمد عبده والأفغاني وقاسم أمين والأميرة نازلي. فانتقل ذهنه من الشرق إلى الغرب.

واحترف المحاماة بعد أن تجاوز الثلاثين. ولكنه وجد ثقافته ناقصة، فعاد تلميذًا، ودرس اللغة الفرنسية ودرس القوانين الفرنسية والمصرية وتقدم لامتحان الدبلوم وهو في الأربعين. ونجح هذا التلميذ الأربعيني، وعاد إلى المحاكم المصرية يستشهد في مرافعاته بفقهاء الأوربيين كما يستشهد بفقهاء العرب.

ثم عين قاضيًا، فاستقل في قضائه، واستنبط الأحكام في ذكاء وحكمه، حتى لنعد الفترة التي أمضاها من حياته في القضاء المصري تقليدًا ساميًا لكل قاض بعده.

ثم ترك القضاء واشتغل بالسياسة، فكان يكتب المقالات التي تنبه الأمة، باسمه أحيانًا وبغير اسمه أحيانًا أخرى، في المؤيد. ثم صار بعد ذلك رئيسًا للجمعية التشريعية، وكانت حقوقها قليلة في سن القوانين، كما كان نظامها غير ديمقراطي. ولكنها استحالت عندما صار هو رئيسًا لها، إلى هيئة كبيرة الخطورة يحسب لها القيصريون من الأجانب والمستبدون من الوطنيين حسابًا.

فلما كانت الحرب الكبرى الأولى، وعطلت الجمعية التشريعية، أبي أن يتقاعد ويتثاءب. وكان قد بلغ الستين أو تجاوزها، فعمد إلى اللغة الألمانية يدرسها، وعاد تلميذا للمرة الثانية. أي أنه في السن التي يحال فيها موظفونا على المعاش، ويقال لهم إنهم قد أصبحوا سقطًا لا قيمة له، عاد

هو شابًّا يذاكر دروسه ويحفظ قواعد النحو الألماني الشاق. وقد علل اللورد لويد هذا النشاط بأن سعد رأى نجمًا يأفل ونجمًا يبزغ في تلك الحرب، وأن المستقبل ينبئ بسيادة ألمانيا، فاستعد له بتعلم الألمانية. ولكن اللورد لويد لم يرتفع في أخلاقه ومثلياته إلى أن يفهم سعد. لأن الحقيقة أن سعد، عقب انتصارات ألمانيا في الحرب الماضية، رأي حتمًا عليه أن يعرف هذه الحضارة الألمانية التي تسود وسط أوربا كله. ولذلك أقبل على اللغة الألمانية للشهوة الثقافية لا أكثر، تلك الشهوة السامية التي يتسم بها الشباب اليقظ.

وكان سعد عصري الذهن، وهذه العصرية كانت تجدد شبابه وتنبه فيه عواطف مختلفة. ففي إحدى الخطب التي ألقاها، أبدى أسفه لأن الحضور كانوا من الرجال فقط دون النساء. وحرية المرأة المصرية، التي هي فخرنا الآن، هي ثمرة النهضة الوطنية التي أثارها سعد ووجها سنة ١٩١٩. ومعه أنه كان خطيبًا، يقدر للكلمة رنينها ودويها وإيحاءها، فإنه كان يكره الثرثرة السخيفة، حتى إن الأستاذ نجيب شاهين ذكر عنه أنه عندما شاعت بين كتابنا كلمة «فحسب» بدلًا من «فقط» تحدث في لهجة الاحتقار عن هذه الثرثرة اللغوية، وقال: وما لها «فقط» نستعمل «فحسب» بدلًا منها ليه؟

وقد عاش طيلة عمره وهو نحيف لم يسمن قط. وقد رأيته ذات مرة حوالي سنة ١٩١١ وقد وصل إلى الضفة الغربية للنيل فنزل من عربته التي وقفت إلى رصيف الشارع وسار هو في نشاط. وكان يحرص على اعتدال قامته وكبرياء سحنته كأنه كان يستوحي من هذه المظاهر نشاطًا نفسيًّا.

ومن سنة ١٩١٩ إلى سنة ١٩٢٧ كان يجاهد جبالًا من المصاعب، وقد تحملها جميعًا في حيوية وحكمة وعالجها بالصبر الحكيم أحيانًا وأحيانًا بالانفجار المخيف. وقام بهذا الكفاح وهو في سن تترجح بين ٦٥ و٧٣.

ونحن نجني الآن ثمرات جهاده في رقينا السياسي والاقتصادي والاجتماعي. ولكن على كل مسن أن يتأمل هذه الحياة المثمرة، وأن يعرف أن سعد عاش بعد الستين ١٣ سنة كان فيها تلميذًا يدرس اللغات ومجاهدًا يكافح القيصرية والاستبداد. وعليه أن يذكر أن فضل سعد في هذا الجهاد كبير، ولكن لهذا الجهاد نفسه فضلًا أيضًا على سعد لأنه استأنف له شبابه ثماني سنوات حفلت بالمجد والحكمة.

عبد العزيز فهمي

انتهيت من قراءة «مدونة يوستنيان في الفقه الروماني»، التي قام بترجمتها إلى اللغة العربية الأستاذ عبد العزيز فهمي (باشا). والقارئ لهذه المدونة تصدمه من صفحة إلى أخرى تلك الأفكار والآراء العتيقة الجديدة، التي كانت حية في القرن السادس للميلاد، ولا تزال حية في أيامنا، وخاصة في هذا الشرق العربي الذي عاش على كثير من مبادئها في القرون الثلاثة عشر الأخيرة.

وقد زرت عبد العزيز (باشا) قبل أشهر، حين كان لا يزال يترجم وينقح في هذه المدونة. فرأيت شابًّا في السابعة والسبعين من عمره، شابًّا قد تغلبت صحة نفسه على ضعف جسمه، وهو ضامر البنية، يكاد الجلد يلصق بالعظم، ولكنه يقظ الذهن ملتمع العينين يتحدث في انتباه وذكاء، وهذا إلى ثقافة واسعة تتناول التاريخ والقانون واللغة والأدب.

وأنا أحد الذين تابعوا حياة عبد العزيز فهمي (باشا) بعد أن كان محاميًا إلى أن اشتغل بالسياسة ثم بالقضاء. وهناك كثيرون ممن يكرهون رموزه السياسية، وقد أكون أنا أحدهم، ولكن إعجابي بنشاطه وبأسلوب الحياة الذي اتخذه، هذا الأسلوب الذي يحمله الآن إلى سن الثمانين القريبة دون أن يحس عبء السنين، بل دون أن يركد أو يتأس في شيخوخة هامدة – هذا الأسلوب هو الذي يبعث إعجابي.

ويذكر القراء أنه ألقى بيننا قنبلة منذ سنتين، حين دعانا إلى اتخاذ الخط

اللاتيني. فإن بصيرته للمستقبل، وحبه لوطنه، وذكاءه في التمييز بين الثقافات، ونظرته العالمية الواسعة، كل هذا قد جعله يدرس لغتنا عامة والخط العربي خاصة. وينتهي إلى القرار الذي لا بد أن ننتهي إليه نحن جميعًا في يوم قريب، وهو اتخاذ الخط اللاتيني الذي يربطنا برباط ثقافي مع الأمم المتمدنة كما يجعل لغتنا أيسر تعلمًا وأكثر إيضاحًا.

وعلي جميع المسنين الشائخين، الذين يتقاعدون ويتثاءبون، أن يدرسوا حياة عبد العزيز فهمي (باشا)، فإنه لم يشرب الخمر قط، وهو في قريته قد أصلح وربي، وعاون الفقير والمحتاج. وأنهض القاعدين، حتى أصبح «كفر المصيلحي» من أعظم القرى ثقافة وتعليمًا، بل حتى صار أبناء هذا الكفر الذي لا يزال آباؤهم يعملون «مرابعين» في الحقول، أصبح هؤلاء الأبناء موظفين أو تجارًا أو معلمين أو صانعين.

وقد عاش طيلة حياته يعمل ويخدم ويتعب، ولا يريح نفسه، ولا يعرف البذخ، وهو مستقل إلى مدى بعيد. وقد جلب عليه هذا الاستقلال متاعب كبيرة في السياسة والقضاء معًا، وأخيرًا جلب عليه سخط المحافظين حين ناشد بلاده باتخاذ الخط اللاتيني.

وقد كان هناك باشوات همهم واهتمامهم ينحصران في اقتناء المال وشراء الأرض وهم يكدون في هذا الجمع كأنهم سيعيشون إلى مليون سنة. حتى لنحتاج إلى أن نسأل: هل هم يملكون الأرض أم أن الأرض هي التي تملكهم؟

ولكن عبد العزيز فهمي (باشا) لم يعن قط بهذه المطامع، ولذلك لا

يملك أكثر من مئة فدان معظمها ميراث. وهو مع هذا «الفقر» قد حصل على أعظم مقدار من الاحترام بين المستنيرين المستقلين من المصريين، مما لا يحصل على شيء قريب منه معظم (الباشوات).

وأعظم ما يعينه على أن يستبقي الشباب في شيخوخته هو يقظته واهتماماته المتعددة. فهو يدرس قوانين يوستنيان كما لو كان تلميذًا. وهو يترجم في عناية وفحص ومراجعة. وهو يناقش في اللغة العربية، وينظر إليها بالعقل المستقبلي والعين التاريخية. وهذه الدراسات تفتق ذهنه بالذكاء، وتوقظ نفسه بالاهتمام. وهو بعيد كل البعد عن الملذات المألوفة. ولو نظرت إليه وهو يأكل، لحسبته عصفورًا ينقر، لقلة طعامه واكتفائه بلقيمات لا تكاد تكفي طفلًا.

وما أحرانا جميعنا، في شيخوختنا، أن نضع هذا المثال العظيم لشباب الشيخوخة في مصر أمام أعيننا حتى نقتدي به.

وعندما نتأمل حياة عبد العزيز فهمي (باشا) نجد هوايته الأولى الدرس والثقافة، وهما خير ما يعين على الشيخوخة ويحفظ شباب الذهن. ثم هو زيادة إلى هذا يمتاز بما سبق أن أسميناه «المزاج الهجومي» أي المزاج الذي لا يقنع بالدفاع ولم يرض بالموقف السلبي.

أيها الشاب العجوز ... ألست تجد عبرة في هذه الشيخ الذي بلغ السابعة والسبعين ولا يزال يحتفظ بشباب ذهنه ونفسه، حتى يدعونا إلى أعظم ثورة فكرية باتخاذ الخط اللاتيني؟

أحمد لطفي السيد

هو الآن في الثامنة والثمانين، وهو مثل عبد العزيز فهمي (باشا) من حيث ضمور الجسم والتعلق بالثقافة والكفاح في إحدى القضايا الوطنية أو اللغوية أو الأوربية. وقد عاش بيننا لطفي السيد (باشا) نحو خمسين سنة أو أكثر، وهو بمثابة المؤسسة الوطنية التي يعرفها كل قارئ للصحف فضلًا عن المثقفين الذين يدرون بتطورنا الاجتماعي والسياسي في القرن العشرين. وهو يمثل لنا فكرة معينة في الوطنية والثقافة وفي الآراء الاجتماعية.

وقد اشترك في تأسيس الحزب الوطني، ثم تركه وألف حزب الأمة، وأصدر الجريدة التي عاشت فيما بين سنة ١٩٠٧، ١٩١٥ وأحدثت في الأمة تغييرات تقارب التطورات. فإنه استحدث أسلوبًا جديدًا في الكتابة، ودعا إلى وطنية مصرية خالصة. وقد يدهش القارئ في ١٩٥٧ لهذه الكلمات. ولكنه يجب أن يعرف أن الوطنية قبل ١٩٠٧ لم تكن خالصة، إذ كان الحزب الوطني يدعو إلى أن مصر إنما هي جزء من الدولة العثمانية. فجاء لطفي السيد وعارض هذه الدعوى وأصر على أن مصر يجب أن تكون للمصريين لا للإنجليز ولا للأتراك.

ولطفي السيد، وعبد العزيز فهمي، وقاسم أمين، ومُحَمَّد عبده، ينتمون إلى قبيل واحد، وقد فشا هذا القبيل في أواخر القرن الماضي وبعث يقظة جديدة في الأزهر بحمله على اتخاذ الثقافة العصرية، وفي المجتمع المصري بالدعوة إلى سفور المرأة، وفي السياسة بالدعوة إلى سياسة مصرية بعيدة عن

معاني وآمال الجامعة الإسلامية. بل حتى في الأدب، بالدعوة إلى اتخاذ أسلوب عصري ينأى عن التزاويق التقليدية. وكانت «الجريدة» التي كان لطفي السيد يرأس تحريرها أول جريدة مصرية في مصر ينظر محرروها إلى الآفاق ويحاولون أن يفسروا السياسة الإمبراطورية في ضوء التطورات العالمية. واحتضنت كاتبين هما طه حسين والمنفلوطي. وبسطت صفحاتها لأول كاتبة مصرية، هي باحثة البادية. وأحدثت الوجدان الوطني بين الأقباط، الذين كانوا يجدون الشبهات والشكوك في وطنية الحزب الوطني لأنه كان يصر على أن مصر جزء من الدولة العثمانية.

وعبرتنا في حياة لطفي السيد أنه، وهو في الثامنة والثمانين، لا تزال نفسه شابة. وقد تولي الوزارة في ١٩٤٦، ولم تحل سنه المتقدمة دون القيام بهذه العبء. وقد ساعده على بلوغ هذه السن مع الصحة العالية أنه يلتزم الاعتدال. وهو ليس ناسكًا، إذ هو يتطعم الترف، ويلتذ المعيشة العالية، ولكن في غير إسراف.

وهوايته هي الثقافة، وخاصة الثقافة الإغريقية. وقد ترجم مؤلفات لأرسطاطوليس. وتحمل من متاعب هذه الترجمة ما يكفي لأن يحدث صداعًا للشاب فضلًا عن الشيخ. والعادة أن المكتبة الخاصة تكون جزءًا من البيت، ولكن بيت لطفي السيد(باشا) هو جزء من مكتبته. وهو يرصد كل وقته تقريبًا للقراءة والدراسة، ولا ألاقيه مرة إلا وأجد له اهتمامًا بموضوع ثقافي أو لغوي يثير المنافسة بيننا. وهذه الاهتمامات هي التي تحفظ له شباب الشيخوخة.

وعلى كل مسن أن يعتبر بحياة هذين الصديقين: عبد العزيز فهمي (باشا) ولطفي السيد (باشا). فإن الشهوة الغالبة عليهما هي الثقافة، وهي تنبه ذكاءهما وتفتق لهما ألوان الفهم وتحركهما بالمعارف الجديدة.

وفي كل منهما أيضًا روح الكفاح، أما أسلوب المعيشة بعد ذلك فهو الاعتدال وكراهة الإسراف.

وأولئك الذين يركدون ويأسنون، وهم لا يزالون في الستين أو السبعين، يجب أن يتعظوا بلطفي السيد وعبد العزيز فهمي وهما يجاوران الآن (في ١٩٤٧) الثمانين في يقظة الشباب. كلاهما يهتم بالجريدة والمجلة، ويقرأ الصحافة الأوربية والعربية، ويؤلف ويترجم وينضوي إلى الأحزاب ويعمل في السياسة ويناقش المذاهب الجديدة والقديمة. ومحال أن يشيخ إنسان وهو مشتبك في هذه الهموم والاهتمامات.

برنارد شو

برنارد شو أديب إنجليزي، أو بالأحرى إرلندي الأصل، ولكنه عالمي الثقافة والشهرة والوطن. وقد بلغ هذا العام (١٩٤٦) التسعين. ومع ذلك أخرج قبل أشهر كتابًا في السياسة والاجتماع يجد فيه المتوقرون الذين بلغوا شيخوخة الذهن في مصر قبل الستين أشياء كثيرة مما يعد في بلادنا ثورة ومبالغة.

فليتأمل قارئ هذا الكتاب، الذي أعتاد أن يقرن خرف الشيخوخة إلى سن التسعين، كيف أن برنارد شو يؤلف في هذه السن. وكيف أنه يفكر تفكير الشباب، فيطلب التغير والتطور. ولماذا تعد شيخوخته إيناعًا ونضجًا، في حين تعد في كثير من شيوخنا تعفنًا وأسنًا؟ لقد انقطع برنارد شو عن طعام اللحم منذ بلغ الثلاثين، واقتصر على طعام النبات (مع اللبن ومشتقاته) منذ ستين سنة. كما أنه لم يعرف قط الخمر أو التدخين. ولذلك قد يميل بعض القراء إلى الاعتقاد بأن هذا النظام الغذائي الذي اتبعه قد ساعده على هذه الشيخوخة المثمرة الشابة. وقد يكون لهذا القول بعض القيمة، ولكني أميل إلى الاعتقاد بأن حياة الكفاح التي عاشها برنارد شو، والتي لا يزال في معمعتها، هي السبب الأكبر لهذه الحيوية العجيبة. فقد احترف الأدب منذ العشرين تقريبًا، ولكنه لم يأو قط إلى البرج العاجي، لأن أدبه هو أدب

الكفاح لتغيير المجتمع، وليس أدب التبرج الذهني والثرثرة اللغوية. فهو يؤلف دراماته، وسائر مؤلفاته، في لغة تكاد تحسب أن مؤلفها كيميائي أو فلكي أو زراعي أو صناعي، أي لغة اقتصادية العبارة تلغرافية الأسلوب. وهو يعمد إلى الفكاهة، تلك الفكاهة التي تضحكنا لكي لا نبكي، والتي يصح أن توصف بأنها تشنجات الحكمة.

ولكن ليس موضوعنا عرض الأدب أو الفلسفة اللذين قضي برنارد شو حياته الطويلة في شرحهما. لأننا إنما نبغي استخلاص العبرة للمسنين من هذه الحياة، كي يجدوا فيها القدوة أو على الأقل الإيماء والإيحاء. وكما قلنا، نحن نرى أن حياة الكفاح التي عاشها برنارد شو هي التي تجدد شبابه الآن في التسعين، ولكنا نحب، قبل أن نبحث هذه المسألة، أن نؤكد بأن غذاءه النباتي لم يكن نباتيًا إلا بالاسم. لأنه يضيف اللبن ومشتقاته إلى الخضراوات والبقول، إذ لا يستطيع إنسان أن يعيش على النبات فقط، حتى ولا غاندي استطاع هذا. واللبن ومشتقاته تقوم مقام اللحم، وبروتين الجبن لا يقل غذاؤه عن بروتين اللحم. وقد يقال هنا إن المعري قد بلغ السبعين وهو مقتصر على العدس. وليس شك في أن العدس من القطاني التي تحتوي مقدارًا كبيرًا من البروتين النباتي. ولكن لنا أن نشك في قصة المعري هذه. وإن يكن البروتين النباتي ليس أقل قيمة في الغذاء من البروتين الحيواني الذي يستخلص من البيض والجبن واللحم. والأغلب أن المعري كان يستعين على العدس بالقليل من اللبن والجبن، أو أن اعتكافه وسكونه في

غرفته قد نقصا مجهوده الجسمي حتى صار جسمه يشبع ويقنع من العدس وحده. أي أنه لو كان يتحرك ويروح ويغدو كالمبصرين، لأدي هذا المجهود إلى وضوح النقص الغذائي فيه وإلى تعجيل الشيخوخة الهرمة.

وعندنا أن حياة الكفاح التي عاشها برنارد شو هي المسئولة عن هذه الصحة العجيبة التي يستمتع بها في التسعين. فإنه كافح طيلة عمره من أجل تحقيق الاشتراكية، حتى نستطيع أن نقول إن جميع مؤلفاته تنطوي على الشرح والتبسيط لهذه النظرية. ومزاجه كفاحي هجومي. وهو كثير الاهتمامات، يبحث مشكلات هذا الكوكب ويهتم بها كما لو كانت مشكلات القرية التي يعيش فيها. اهتماماته الثقافية كثيرة متعددة ولذلك لا يعرف ذهنه الركود، فبينا نجده يؤلف عن شكسبير، ويناقش آراء تولستوي عنه، إذا به يؤلف عن المجلس البلدي في لندن. وبينا هو يؤلف كتابًا أو درامة عن نشأة المسيحية، إذا به يناقش مذهب داروين. وهو كثير الدعابات، أو الخصومات الاجتماعية والأدبية، التي تحرك قلبه وذهنه وتحملها همومًا واهتمامات لا تتركه يركد.

ولكنه إلى هذا كبير التدين. وهو أقرب الأدباء إلى فولتير الذي وصف بأنه «الملحد المسيحي». لأنه – مثل فولتير – ينفق ماله وجهده بل حياته كلها، في حملات إنسانية سامية يقصد منها إلى الخير

والبر. ولكن غيبياته تخالف مألوف المتدينين في عقائدهم العامة، ولذلك كثيرًا ما يرجمه المتدينون التقليديون كما يرجم هو الماديين غير المؤمنين. ولعل أقرب المفكرين إلى إيمانه هو ألبرت شفيتزر القسيس الطبيب الموسيقي الذي يضحي بحياته في عصرنا لخدمة الزنوج في أفريقيا. وإيمان شفيتزر هو احترام الحياة مهما تكن صورها وأشكالها.

فهذا التدين العميق، إلى جنب الجهاد المتواصل في البر، هما أعظم الأسباب ليقظة برنارد شو في سن التسعين. فإنه يكتسب منها تفاؤلًا ونشاطًا ورغبة في التجديد، تنأى به عن الركود الآسن الذي ينتهي إليه شيوخنا المتشائمون عقب الستين.

غاندي

يمتاز غاندي في عصرنا بشهرة عالمية في القداسة والكفاح الوطني والتدين العميق. وقد اتخذ أسلوبًا في العيش يجذب إليه عيون الجماهير في أنحاء العالم. فإنه قانع بشملة تكسو بعض جسمه، بعد أن استغنى عن اللباس المألوف، كما هو قانع بلبن عنزته.

وهذا الأسلوب هو بؤرة الاهتمام عند كثير من الناس، ولذلك يجب أن نبحثه لنعرف أثره في حياة هذا الهندي الذي بلغ السابعة والسبعين، والذي لا يزال على الرغم من هذه السن يسير عشرة أميال في قوة ونشاط كأنه لا يزال في العشرين.

والمشهور أن غاندي نباتي. وهو كذلك، ولكن مع التحفظ الذي ذكرناه عن برنارد شو، أي أنه يضيف إلى الفواكه لبن عنزته. وقد ذكر غاندي أنه حاول أن يعيش مقتصرا على النباتات من فواكه وخضروات فلم يستطع، لأنه أحس إعياء عظيمًا حتى لم يقو على الجهد، ولذلك اضطر إلى أن يضيف اللبن إلى طعامه، ولكنه مع ذلك لا يتناول الخبز. وهو نحيف ضامر لا يزيد وزنه على أربعين كيلو جرامًا وقد جعل الصوم عن الطعام عشرين يومًا أو أكثر بدعة مألوفة. وهو لم يكن يلجأ إلى الصوم ابتغاء الصحة، لأنه إنما كان يقصد منه إلى تكبيت الهنود من هندوكيين ومسلمين حتى ينزلوا عن خلافاتهم ويتصافوا. وكثيرًا ما نجح باتخاذ هذا الأسلوب.

وهو يعيش – كما قلنا – بالفواكه واللبن، ولا يعرفون الخمر أو التدخين أو الخبز وقد عانى عللًا جسمية كثيرة قبل الثلاثين حين كان يأكل الأطعمة المألوفة عند الهندوكيين، حتى كان يحتاج إلى استعمال العقاقير الملينة كل يوم، ولكنه استغنى عن هذه العقاقير عندما استقر على اللبن والفواكه. وهو يعتمد على الصوم عند أقل توعك.

وليس شك أن لهذا النظام الغذائي قيمة في صحته وتعميره، ولكنه ليس كل شيء. لأن في غاندي صفات أخرى هي ميزات تعمل للصحة والنشاط والتعمير. والميزة الأولى هي التدين العميق. والميزة الثانية هي الكفاح.

فأما عن تدين غاندي فإننا نستطيع أن نقول إنه قديس قد احترف القداسة في أشرف وأجمل مظاهرها. فهو مسيحي مسلم بوذي هندوكي يهودي بشري. وهو – مثل شفيتزر– يحترم الحياة، فلا يقتل نملة ولا يؤذي ثعبانًا إلا إذا لم يجد مفرًّا وإيثارًا لحياة الإنسان على حياته مثلًا. وهو يذكر تولستوي الروسي، وثورو الأمريكي، باعتبارهما الموحيين لفلسفته وتدينه. وهو يكبر من حياة المسيح والخلفاء الراشدين، ويستمسك بكثير من العقائد الهندوكية، ويبكر في الصباح للصلاة. وقد جالس البغايا وحدثهن عن الحياة الطيبة، كما جالس الأمراء والساسة في آسيا وأوربا. وهو مثل كل إنسان راق، يضع القيم البشرية فوق القيم الاجتماعية. ويطلب السعادة بالاستغناء عما يظنه غيره من الحاجات الضرورية. فليست السعادة عنده اقتنائية وإنما هي استغنائية.

وديانة غاندي هي فلسفته، أو العكس. وما أحرانا جميعًا أن ننتفع بقداسته. فإن أسلوب عيشه جدير بأنه يصدم عقولنا، وأن يوضح لنا أخطاءنا عن الحضارة التي تزيد شقاءنا بتكديس الحاجات المزيفة فنقتنيها، ونتبارى في الاستكثار منها، حتى ينهكنا الحصول عليها. فها هنا إنسان قد احترف المجد والقداسة، وقد عاش إلى السابعة والسبعين وهو لا يكلف العالم أكثر من ثلاثين أو أربعين قرشًا في الشهر تكفي طعامه وكساءه!

ولكننا نعود إلى موضوع هذا الكتاب، وهو بحث العوامل والأسباب التي تؤدي إلى الصحة والنشاط بعد الخمسين. وقد سلمنا بأن للنظام الغذائي الذي اتبعه غاندي قيمة في صحته ونشاطه. ويجب أن نسلم أيضًا بأن لتدينه مثل هذه القيمة. لأن الإنسان متى تدين، واستقر الإيمان في أعماق نفسه، وصار منه بمثابة الغريزة، فإنه يتفاءل بكل شيء تقريبًا. ونعود فنقول إنه لا عبرة بماهية هذا التدين، هل هو الإيمان بالمسيحية أو الإسلام أو الهندوكية أو البشرية. ولكن العبرة لنا هنا بما يبعثه الإيمان من التفاؤل بمستقبل البشر، والاقتناع بأن الدنيا في تطور وارتقاء، وأننا أنفسنا معدودون من العوامل التي تعمل لهذا التطور والارتقاء. فهذا الإيمان يجعل الابتهاج والسرور مزاجنا الذي لا يتغير، كما يجعل الثقة بالنصر في المشكلات التي تعترضنا قريبة. بل إن هذا الإيمان يغير مشكلاتنا ويرفعها إلى مستوى آخر يعلو على الاهتمامات بالصغائر والدنايا.

وميزة غاندي الثانية، التي تعمل للصحة والنشاط في سنه المتقدمة، هي كفاحه. فإنه يكافح جبالًا من المصاعب تشغل نفسه وذهنه ولا تترك فيهما فراغًا. وهو منذ أن يستيقظ في الساعة الرابعة من الصباح، إلى أن

ينام بعد العاشرة من المساء، يجاهد في جبهات متعددة. فهو ينسج القطن على نوله لكي يعطي للهنود درسًا في العمل المثمر. وقد صار النول بعض الأدوات المنزلية عند جميع الهنود المتنبهين لهذا السبب. فالمرأة الهندية تنسج القطن وتلبسه، وتؤثره على منتجات برلين ولندن وباريس. وثم جبهة ثانية يكافح فيها غاندي هي توحيد القومية الهندية التي مزقتها الخلافات الدينية. ثم جبهة ثالثة هي الجهاد من أجل استقلال الهند وحريتها، بالكتابة في الجرائد والمجلات ومقابلة الزعماء والساسة من الهنود والإنجليز. وجبهة رابعة هي الجهاد من أجل البر والشرف، بالدعوة إلى الحياة الساذجة التي ننشد فيها السعادة بالاستغناء دون الاقتناء كما كان شأن ثورو الأمريكي.

وعبرتنا من هذه الحياة الجليلة الجميلة، أن نجاهد من أجل الخير العام، وأن نجعل من هذا الجهاد أيضًا وسيلة إلى زيادة الاختبارات وتحمل الهموم والاهتمامات التي تزيد عمرنا خصوبة وتجعلنا نصل إلى الشيخوخة اليانعة.

هـ. ج. ولز

يبلغ هـ. ج. ولز الكاتب الإنجليزي المشهور سن الثمانين بعد عام، وهو أديب مجاهد، يحتقر الأبراج العاجية وساكنيها. ومع أنه في التاسعة والسبعين الآن، فإنه في السنوات الثلاث أو الأربع الماضية قد أخرج كتابًا في كل من هذه السنين أحدهما يزيد على ٤٠٠ صفحة. وهذا الكتاب هو قصة حافلة بالفلسفة والاجتماع والغرام. وقد أخرج في حياته أكثر من ستين كتابًا في الأدب والعلم والفلسفة.

وهو يختلف عن غاندي وشو من حيث إنه ليس له نظام غذائي خاص. فهو يشرب الخمر، ويدخن، ويأكل اللحم. وقد أصيب منذ أربعين سنة بالبول السكري. وقد يعزو بعض القراء هذا المرض إلى أنه لم يعن باتخاذ النظام الغذائي الذي اتبعه الآخرون، ولكن ولز يعزو هذا المرض إلى ضربة أصابته وهو يلعب الكرة فأحدثت تلفًا في إحدى كليتيه.

ونحن في هذه التراجم الموجزة التي نرجو أن يجد القارئ فيها الإيماء والإيحاء، لا ننكر قيمة الغذاء في الصحة، ولكنا نعزو الشيخوخة اليانعة إلى الجهاد والتدين لما يبعثان من نشاط وحيوية في النفس. والمجاهد في شأن عظيم، أو قضية عامة، إنما ينبعث إلى الجهاد بما يحسه من دين، أي بما يحسه من يقظة الضمير وقوة الإيمان. وهذا هو الفرق بين المجاهد من أجل الكسب الشخصي في تجارة، وبين من ينصب أمامه الأهداف ويرسم المثليات يتوخى الوصول إليها وتحقيقها. فإن الأول ينتهي عند شيخوخته

إلى إدراك التفاهة في مجهوده، في حين يجد الثاني أنه يكبر ويرتفع إلى مستوى جهاده السامي العظيم.

ويجاهد ولز في جبهات متعددة، فهو اشتراكي، ولكنه يختار من الاشتراكية بعض مبادئها دون بعضها. ولذلك لا يعد من المؤمنين السنيين بهذا المذهب. وكثيرًا ما يجد لهذا السبب ألد خصومة بين الاشتراكيين. وهو متدين، تندغم ديانته في جهاده، وقد ألف كثيرًا في الدين من الناحيتين الإيجابية والسلمية كما يدل على هذا كتابه الأخير عن كنيسة رومه، وقد ألفه في يونيه من سنة ١٩٤٤. والواقع أن بعض جهاده يتجه نحو إيجاد ديانة بشرية عامة للعالم كله؛ لأنه يعتقد أن السلام العام يحتاج إلى هذه الديانة.

ومن يقرأ مؤلفات ولز يتعجب لوفرة اهتمامه. فإنه يكتب مثلًا في الدعوة إلى الجمهورية في بريطانيا، أو في إنشاء موسوعة عالمية تترجم إلى جميع اللغات، أو في إيجاد لغة عامة لأبناء هذا الكوكب، أو في إلغاء الإمبراطورية البريطانية، أو في تعميم المكتبات، أو في الاشتراكية. وهو يتخذ جملة وسائل للتعبير عن أغراضه كالقصة والمقالة والكتاب.

وليست العبرة في أن شو قد بلغ التسعين، أو أن غاندي وولز قد يبلغ كلاهما الثمانين، ولكن العبرة أنهم قد بلغ كل منهم سنًّا متقدمة وهو مع ذلك نشيط يقظ قد احتفظ بذكائه. يعمل كل يوم، ويوجه نشاطه إلى اهتمامات مختلفة، ويجاهد في سبيل البر بروح التدين البشري.

ويتلخص جهاد غاندي في أنه دعوة إلى تغيير أخلاقنا من العدوان

الفردي والأممي إلى التعاون.

ويتلخص جهاد شو في أنه دعوة إلى التغيير الاقتصادي للإنتاج والاستهلاك، وهو بالطبع ينتظر من هذا التغيير نتائج أخلاقية وسياسية ودينية وسيكلوجية.

ويتخلص جهاد ولز في أنه دعوة إلى استخدام العلم – دون التقاليد – في تنظيم هذا الكوكب مع رفض الغيبيات الدينية.

وواضح أن جهاد كل منهم يؤدي إلى التدين، كما يؤدي إلى اشتغال الذهن والنفس والجسم في نشاط ومواظبة طيلة الحياة. وهو سر الصحة الجسمية، وسلام النفس، ونشاط الذهن عندهم جميعًا. بل هذا هو سر تفاؤلهم في كفاح يبدو للمتأمل أنهم مهزومون فيه، لأنهم يكافحون جبالًا من التقاليد والجمود والاستعراض المذهبي أو المصلحي.

وعلي كل مسن أن يدرك المغزى من حياة هؤلاء الثلاثة، وهو أنه يجب ألا يعيش في خواء الذهن والنفس، عاطل الجسم، يركد في البيت أو المقهى. وإنما ينبغي عليه أن يملأ أيامه بالعمل المثمر، وأن يتخذ جهادًا يكسبه تفاؤلًا وكرامة، ويبعث فيه النشاط والمواظبة على العمل اليومي، ولا يشترط في الجهاد أن يكون على المقاييس أو الآفاق العالمية التي بلغها هؤلاء الثلاثة. فإن في مساعدة عائلة منكوبة أو فقيرة، وفي خدمة حزب يتفق مع أمانينا السياسية، وفي الانتماء لجمعية خيرية، نشاطًا يبلغ مستوى الجهاد النبيل في تنشيط النفس.

فورد

يبلغ فورد الآن الثمانين، وهو ضامر الجسم، يسير في نشاط واعتدال، ولا يقيل بعد الغداء. وقد مات ابنه ووحيده في العام الماضي، ففدحته النكبة، وأثقلته، ولكنه استفاق منها وعاد يدير مصانعه التي تخرج في اليوم الواحد أكثر من عشرة آلاف أتومبيل. وهذا غير الجرارات الزراعية والطائرات. وإذا كان الفضل في الأتومبيلات الرخيصة التي عمت الدنيا في الخمسين عامًا الماضية، والتي تعد بالملايين يعزى إلى فورد، فإن له فضلًا آخر هو أنه غير الزراعة ونقلها من العمل اليدوي أو البهيمي المرهق إلى أعمال آلية. بحيث صار الفلاح الأمريكي، وجميع الفلاحين في الأمم الغربية المتطورة، يمارسون الزراعة بأقل مجهود. وسوف يكون له فضل آخر في تعميم الطائرات الرخيصة.

وفورد مع هذه السن المتقدمة يغادر بيته في الثامنة صباحًا، ويبقى في مصانعه إلى الخامسة. وهو يتغدى بالقليل من الخضراوات والفواكه التي لا تثقل عليه، فيحتفظ بنشاطه ولا يحس ذلك الدوار الذي نحسه في مصر عقب الغداء الثقيل. وكلنا أو معظمنا يستطيع البقاء حيًّا (غير نائم) طوال النهار مثل فورد، إذا لم يثقل جوفه بغذاء دسم، وبشرط أن يجد العمل الذي يبعث فيه الاهتمام، وأن يكون قد احتفظ بجسمه ضامرًا لم يترهل ويستكرش.

وأعظم ما امتاز به فورد، مما جعل شيخوخته نشيطة، هو إيمانه بالنجاح، ثم ما بعثه هذا الإيمان في نفسه من التفاؤل العام الدائم. وكلاهما – الإيمان

والتفاؤل – يحمله على حب العمل وممارسته اليومية. حتى إنه ليعزو الكسل الذي يصيبه صباح الاثنين إلى الراحة السابقة يوم الأحد، حتى يقول: «إننا نحتاج إلى بعض الوقت نرتاح فيه عقب قضاء يوم بلا عمل...»

وهذا كلام رجل في الثمانين من عمره لم ينم قط بعد الظهر.

وقد حدثه أحد الصحفيين عن عالم اليوم وعالم الأمس كما عرفه قبل خمسين أو ستين سنة، فقال: «إن العالم يسير متزنًا نحو الرقي. وأقول هذا على الرغم من الحرب القائمة (١٩٤٣). وكل ما يحدث في عالمنا إنما يسير نحو الخير. ومن الحقائق الأزلية في عالمنا أن التغير دائم لا ينقطع، وأن هذا التغير هو ارتقاء: وتحدث التغيرات بسرعة، بحيث لا يستطيع أحد، إلا إذا كان أبله، أن يتكهن بما سوف يكون. وكل ما أعرفه أن ما رأيته من تغيرات إنما هو الدرجات الأولى لما سوف يقع ... انظر مثلًا إلى ما كنا نعمل قبل ستين سنة، كنا عندما نرغب في محادثة أحد قريب منا، نحتاج إلى السعي على أقدامنا أو امتطاء عربة تجرها بهيمة تسير على طريق سيئ. ولو أن أحدًا في ذلك الوقت تكهن بأننا سوف نتحدث على الأسلاك، وأننا سنركب عربات تولد قوتها بنفسها، وأن هذه العربات ستغنينا عن الخيول، لعد كلامه ضربًا من الأحلام.»

ونحن ننقل هذه الكلمات لا لموضوعها الخاص بالمخترعات، بل للمغزى الذي نستخرجه، وهو إيمان فورد بالمستقبل والرقي، وقيمة هذا في نشاط شيخوخته. لأن الشيخوخة بلا إيمان، وبلا شعور دائم بارتقاء الدنيا والإنسان، سرعان ما يعمها اليأس فتنهدم.

ولما بلغ الثمانين قال لأحد محدثيه: «سوف يكون العالم أفضل مما هو الآن للناس. وهو الآن خير مما كان حين كنت صبيًّا. وسيطرد في الارتقاء والتحسن، ولكن على الناس أن يتعلموا من اختباراتهم، وأن يعيشوا للمستقبل وليس للماضي.

«وأنا أقول لك صادقًا إن يوم ميلادي هذا (يوم ٣٠ يونيه من ١٩٤٣) لن أعده نهاية الثمانين، بل بداية الحادية والثمانين، ولا تزال أمامي أعمال كثيرة تنتظرني».

هذا هو الاتجاه الذي يجب أن يتجه إليه كل من جاوز الستين. أي يجب أن يتفاءل بالمستقبل، وبالدنيا، وألا يكف عن العمل. وعليه أن يجعل هذا التفاؤل مزاجًا نفسيًّا لا يحتاج إلى أن ينبه نفسه إليه كل يوم أو كل شهر حتى يبقى مبتهجًا نشيطًا.

ومن أعظم الميزات التي امتاز بها فورد، زيادة على ما ذكرنا، هو تعلقه بعمله وحبه له، حتى ليصح أن نقول إن عمله هذا هو هوايته التي اختارها منذ شبابه ولم يحد عنها. وهو لا يبغي منها المال، مع أنه جمع الملايين منها. ولكنه يبغي تحقيق أحلامه وأمانيه في تخفيف الأعمال الزراعية حتى لا تكون عناء مضنيا للمزارعين، وفي إيجاد عربة أتوماتية رخيصة. وأخيرًا في إيجاد طائرات رخيصة.

ولذلك يجب أن نقول إنه إذا لم يتيسر لأحدنا أن يكون عمله هوايته، فعليه أن يختار هواية يتعلق بها قلبه ونفسه ويشتغل بها ذهنه.

الخاتمة

إلى هنا قد انتهيت مما قصد إليه من هذا الكتاب، وهو إرشاد المسنين إلى الانتفاع بحياتهم واستبقاء صحتهم وكرامتهم واستمتاعهم. وواضح أني لم أدخل في التفاصيل، فلم أشرح مثلًا الحركات الرياضية التي يحتاج إليها المسن، ولم أفصل ألوان الطعام التي تؤثر في حالة معينة من الشيخوخة دون غيرها. لأني أعتقد أن مثل هذه التفاصيل لا ينطبق على جميع المسنين. إذ إن لكل منهم حالته الصحية الخاصة التي يتعين بها العلاج. فقد يحتاج أحد المسنين مثلًا إلى تجنب الألعاب الرياضية جميعها، وقد يحتاج غيره إلى القليل منها في غرفة نومه، في حين يستطيع ثالث أن يمارسها في الخلاء في نشاط وحركة كما لو كان شابًّا. وهكذا الشأن في الطعام. فإن أحد المسنين قد يحتاج إلى تجنب اللحوم والتدخين، في حين يحتاج غيره إلى ملين أو مسهل كل صباح. وقد يحتاج آخر إلى صوم كامل كل أسبوع.

ففي جميع هذه الحالات يتعين العلاج وفقًا للحالات الخاصة التي لا تنطبق عليها قواعد عامة. ولا بد لهذا السبب من الاعتماد على مشورة فنية من طبيب مختص.

وهناك أيضًا ذلك الركود الذهني، أو القلق النفسي، أو ما ينشأ عنهما من ارتباك اجتماعي في محيط العائلة وغيره في المجتمع. فإن كل هذه الحالات تحتاج إلى مشورة فنية يجد فيها المسن الحل لمشكلته.

ولسنا نعني بهذا القول أنه يجب على كل مسن قرأ هذا الكتاب أن

يعمد إلى الاستشارة في كل صغيرة وكبيرة، وإنما نقول إنه حين يهضم فصول هذا الكتاب ويعمل بها، ثم يجد بعد ذلك أنه لا يزال متعب النفس والجسم غير مرتاح إلى بيئته، فإنه يحسن إذا لجأ إلى الاستشارة.

ونحتاج هنا أيضًا إلى أن نطالب القارئ المسن بألا يجعل هذا الكتاب موضوعًا للمطالعة لكي يقف على ما فيه من معارف. إذ كثيرًا ما نعرف الأشياء دون العمل بها. فإذا لم تتحول هذه المعارف إلى عقائد وعادات نمارسها بلا تكلف فإننا لن ننتفع بها. وكلنا يعرف مثلًا أن الشره إلى الطعام، أو بعض أنواعه، يضر بالمسنين.

ولكن المسن الذي يعرف هذا الضرر لا يكف أحيانًا عن تناول الأطعمة المضرة. لأن المعرفة لم تتحول في نفسه إلى عقيدة، فالمعرفة يجب أن تكون طريقًا إلى العقيدة، ثم إلى العادة والعمل. ومعظم الناس لا تنقصهم المعارف، بل ينقصهم التطبيق. وهنا يتضح الفرق بين المسن الذي استقطر الحكمة من معارفه وجعلها أسلوبًا لعيشه، وبين ذلك الآخر الذي يعرف ولا يبالي.

ثم هناك شيء آخر يستحق أن ننبه عنه، هو أن قارئ هذا الكتاب قد ينزع عند قراءته واستيعابه إلى الحماسة في ممارسة نشاطه واختباراته. وقد يسرف في هذا وينشط، فيجلب الضرر على نفسه. وحاله هنا كحال أولئك السيدات الأمريكيات اللائي يصلح الجراح غضون وجوههن ويسوي تجعداتها بعد الخمسين، فإنهن عقب هذه العلمية يجدن وجوههن قد اكتسبت صباحة وجمالًا كأن الشباب قد عاد كاملًا، فيعمدن بإيحاء

هذا المظهر إلى نشاط جديد، ويسرفن في المرح والنشاط، حتى لترقص السيدة المسنة وتلعب وتسهر وتأكل ما تشتهي، أو بالأحرى تشرب ما تشتهي وهي فرحة بأمارات الشباب الذي يبدو على وجهها بالتفات الشبان إليها مع أنها قد فاتت الخمسين، ثم تكوين النتيجة وخيمة بانهيار مفاجئ في صحتها.

وقارئ هذا الكتاب بإيحاء فصوله قد يقع في مثل هذا الوهم، لأنه يحس نشاطًا ومرحًا قد يدفعانه إلى الشطط. وقد خصصنا فصلًا عن الاعتدال في هذا الكتاب لهذا السبب. لأننا إذا كنا سنتجنب الزهد فإننا أيضًا يجب أن نتجنب الإسراف والغلو. أو بكلمة أخرى، يجب أن نتعمد على الحكمة في سلوكنا والتصرف بشهواتنا. إذ ليس أضر على المسن من الإسراف الذي يحمله على أن يعربد بجسمه وشهواته فيختصر حياته. والإسراف كالزهد الذي يميت عواطفنا، فيموت الجسم والذهن أيضًا. والمسن الحكيم هو الذي يزن ويقارن ويعتدل في ألوان نشاطه جميعًا.

ومشكلة الشيخوخة مثلثة، أي في النفس والذهن والجسم، ولكن هذه الثلاثة ليست متكافئة، لأن صحة النفس هي تسعة أعشار المشكلة، بل هي كل المشكلة. وهذا هو ما حملنا على الالتفات السيكلوجي الخاص في هذا الكتاب. ومتى صحت النفس، صح الذهن والجسم. ذلك لأننا نستطيع أن نستغل أذهاننا وأجسامنا، بل نتحمل أي مرض في الجسم، إذا كانت نفوسنا سليمة. ولكن هذه النظرية لا تعكس.

وإني أرجو أن أكون قد خدمت المسنين بهذا الكتيب حتى يزدادوا

استمتاعًا وانتفاعًا بحياتهم. ولما كانت الغاية من تأليف هذا الكتيب هي النفع العام للمسنين، فإني أرجو القارئ الذي يجد غموضًا أو صعوبة أو إيجازًا مخلًّا في بعض فصوله أن ينبهني حتى أصلح هذا النقص في طبعة تالية.

الفهرس

مقدمة ٥
الانتقال من الشباب إلى الشيخوخة........ ٩
يجب ألا نستقبل من الحياة........ ١٣
الأوهام الشائعة عن الشيخوخة ١٩
الإيحاء الذاتي والاجتماعي ٢٣
شبان في السبعين........ ٢٧
مدرسة للمسنين ٣١
صحة النفس ٣٥
النمو بعد الخمسين........ ٣٩
الصداقة في الشيخوخة ٤٣
الهموم والاهتمامات........ ٤٦
جريمة الجمود ٥١
هواية جديدة كل عام ٥٤
الهواية والبرنامج ٥٩
الجريدة والمجلة والكتاب ٦٣
المزاج النفسي في الشيخوخة ٦٧
الخمر والدخان ٧٠
الاعتدال لا الزهد ٧٦
السلوك الجنسي ٨٠
السند الديني ٨٥
مطبخنا يعجل الشيخوخة المتهدمة........ ٨٩

صحة الجسم ٩٣
قيمة النحافة ٩٧
الرياضة الضرورية ١٠١
المرأة المصرية بعد الخمسين ١٠٥
كلمة إلى الشباب ١١٠
الروح العصري والمسنون ١١٥
جوتيه ١١٨
سعد زغلول ١٢٣
عبد العزيز فهمي ١٢٧
أحمد لطفي السيد ١٣٠
برنارد شو ١٣٤
غاندي ١٣٩
هـ. ج. ولز ١٤٣
فورد ١٤٦
الخاتمة ١٥٠